

2 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は乳児
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02月	麦ごはん じゃがいものみそ汁 さわらの香味焼き やしの納豆和え みかん	米 じゃがいも 押麦 油 砂糖 ごま	さわら 納豆 みそ 油揚げ 牛乳	みかん もやし こまつな にんじん ねぎ ひじき しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 食塩	麦茶 ひじきごはん	501.4(427.9) 18.8(17.0) 9.4(10.2) 1.9(1.5)
03火	大豆そぼろ丼 こまつなのすまし汁 はくさいのおかか和え オレンジ	米 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 ゆで大豆 牛乳 チーズ かつお節	にんじん オレンジ はくさい きゅうり こまつな えのきたけ ねぎ 焼きのり しょうが	だし汁 酒 しょうゆ 食塩	麦茶 オニぎり	551.7(457.4) 21.7(19.3) 9.8(10.8) 1.7(1.4)
04水	ごはん たまねぎのスープ 鶏肉のコンフレック焼き キャベツとにんじんのサラダ パナナ	米 マカロニ マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏もも肉 牛乳	バナナ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	しょうゆ コンソメ 酢 食塩	牛乳 みたらしまカロニ	527.6(444.1) 22.7(19.9) 12.6(12.6) 2.0(1.7)
05木	しょうゆラーメン もやしの中華風和え物 みかん	生中華めん 米 油 ごま油 砂糖	豚肉 鶏ひき肉 牛乳	みかん もやし にんじん こまつな コーン にら ビーマン	しょうゆ 酢 酒 中華だしの素 食塩	麦茶 鶏そぼろごはん	522.1(466.4) 16.9(16.0) 7.9(9.2) 2.8(2.2)
06金	α化米わかめごはん 豆腐のみそ汁 さほのしょうが煮 はくさいときゅうりの和え物 オレンジ	α化米 食パン 砂糖 パター	牛乳 さぼ 豆腐 みそ	オレンジ はくさい きゅうり にんじん ねぎ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒 食塩	牛乳 シユガートースト	508.8(431.7) 20.7(18.4) 15.3(14.7) 2.2(1.8)
07土	あんかけ焼きそば はくさいのすまし汁 もやしの中華和え オレンジ	焼きそばめん ごま油 ポップコーン 片栗粉 砂 糖	牛乳 豚肉	はくさい にんじん もやし オレンジ コーン たまねぎ こまつな しめじ	中華だしの素 酢 しょうゆ 食塩	牛乳 ポップコーン	483.2(415.7) 17.0(15.0) 12.9(12.0) 2.5(2.0)
09月	麦ごはん はくさいのみそ汁 あじの塩焼き もやしの昆布和え みかん	米 焼ふ ごま油 押麦 オリブ油 砂糖	牛乳 あじ みそ きな粉 油揚げ	みかん もやし きゅうり にんじん はくさい 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ 酒 食塩	牛乳 お麩ラスク	497.8(422.9) 22.0(19.5) 13.0(12.9) 1.5(1.2)
10火	ごはん セロリのスープ ポークビーンズ ほうれんそうともやしのサラダ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 オリブ油 油	豚肉 ゆで大豆 油揚げ 牛乳	オレンジ もやし たまねぎ にんじん ホールトマト しめじ ほうれんそう セロリ コーン にんにく	ケチャップ しょうゆ 酢 コンソメ 酒 食塩 パセリ粉	麦茶 きのこごはん	460.0(398.5) 13.3(12.8) 7.8(9.0) 2.1(1.6)
12木	ごはん 麩のすまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 みかん	米 ホットケーキ粉 焼ふ 砂糖	牛乳 さわら ゆで大豆 きな粉 油揚げ みそ	みかん にんじん ねぎ ひじき	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 食塩	牛乳 きなこ蒸しパン	519.1(429.9) 22.8(19.7) 13.5(13.1) 1.8(1.4)
13金	カレーライス ほうれんそうのスープ コールスローサラダ オレンジ	米 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖	豚肉 牛乳	オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう コーン こんぶ	カレールウ コンソメ 食塩	麦茶 昆布ごはん	564.5(472.6) 11.9(11.7) 19.3(18.0) 2.1(1.7)
14土	きつねうどん れんこんと厚揚げの煮物 バナナ	ゆでうどん 米 砂糖 ごま油	鶏もも肉 生揚げ みそ 油揚げ 牛乳	バナナ にんじん れんこん ねぎ	だし汁 みりん しょうゆ	麦茶 ゆかりおにぎり	488.5(437.8) 18.3(17.0) 6.5(8.0) 2.0(1.5)
16月	麦ごはん しめじのすまし汁 たらちのケチャップあんかけ キャベツときゅうりの和え物 みかん	フライドポテト 米 押麦 片栗粉 砂糖 油	牛乳 たら	みかん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな えのきたけ しめじ ビーマン	だし汁 ケチャップ しょうゆ コンソメ 酢 食塩	牛乳 コンソメフライドポテト	530.4(445.0) 18.5(15.9) 12.2(12.3) 1.8(1.4)
17火	ごはん ねぎのすまし汁 松風焼き はくさいとほうれんそうの和え物 オレンジ	米 片栗粉 ごま油 砂糖	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 みそ 牛乳	オレンジ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん ビーマン	だし汁 しょうゆ みりん 酒 コンソメ 食塩 カレー粉	麦茶 ツナカレーピラフ	527.8(444.8) 18.9(16.4) 10.8(11.0) 2.2(1.7)
18水	ごはん えのきのみそ汁 さほのごまみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 パナナ	米 砂糖 ごま	さぼ みそ 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	バナナ にんじん えのきたけ こまつな 切り干しだいこん しめじ しいたけ しょうが	だし汁 しょうゆ 食塩 酒 みりん	麦茶 青菜入りかやくごはん	508.7(428.0) 18.4(15.9) 10.3(10.4) 2.5(2.0)
19木	麻婆豆腐焼きそば チンゲンサイの中華スープ きゅうりの中華風サラダ みかん	焼きそばめん ごま油 ブルーベリージャム 砂糖 片栗粉	ヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	みかん にんじん もやし たまねぎ きゅうり ねぎ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ 中華だしの素 酒 酢 食塩	麦茶 ブルーベリーヨーグルト	489.0(428.5) 19.1(17.2) 13.0(12.8) 2.9(2.3)
20金	麦ごはん しめじのみそ汁 鶏肉の海苔マヨ焼き もやしとツナのごま酢あえ オレンジ	じゃがいも 米 押麦 マヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 みそ 油揚げ かつお節	オレンジ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ 焼きのり あおのり	だし汁 ソース 酢 しょうゆ 食塩	牛乳 たご焼き風ポテト	490.0(419.4) 20.6(18.3) 14.9(14.5) 1.8(1.5)
21土	豚丼 油揚げのみそ汁 小松菜ときゅうりの和え物 バナナ	米 油 黒ごま 砂糖	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	バナナ たまねぎ きゅうり こまつな にんじん ねぎ わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 食塩	麦茶 ごま塩おにぎり	521.1(425.1) 16.7(14.5) 12.8(12.1) 2.4(1.8)
24火	ごはん かぶのスープ 鮭のキャロットソースがけ はくさいときゅうりのサラダ オレンジ	米 ホットケーキ粉 黒砂糖 マヨネーズ 砂糖 オリブ油	牛乳 さけ	オレンジ にんじん はくさい きゅうり かぶ しめじ	しょうゆ 酢 食塩 コンソメ	牛乳 黒糖蒸しパン	505.4(429.0) 20.0(17.9) 11.2(11.5) 2.0(1.6)
25水	麦ごはん だいこんのみそ汁 あじの梅照り焼き キャベツときゅうりの和え物 パナナ	米 押麦 パター 砂糖 片栗粉	鶏もも肉 みそ 油揚げ 牛乳	バナナ キャベツ きゅうり にんじん だいこん わかめ	だし汁 しょうゆ 酒	麦茶 わかめごはん	482.0(419.0) 16.5(15.3) 5.0(6.8) 1.8(1.4)
26木	パントマトスープ チキンマカロニグラタン りんごドレッシングサラダ みかん	食パン ホットケーキ粉 マカロニ 砂糖 油 いちごジャム	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ ホイップクリーム ツナ缶 牛乳	みかん キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ホールトマト マッシュルーム コーン	コンソメ 酢 食塩 パセリ粉	牛乳 いちごのマーブルケーキ	517.5(469.3) 19.7(18.5) 17.4(16.6) 2.8(2.3)
27金	ごはん わかめのすまし汁 あじの梅照り焼き はくさいとツナのごま和え オレンジ	米 砂糖 ごま 油	あじ 豆腐 ツナ缶 豚肉 油揚げ 牛乳	オレンジ はくさい きゅうり にんじん ねぎ しいたけ うめ干し わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 食塩 中華だしの素	麦茶 中華おこわ	453.3(397.6) 19.2(17.6) 8.4(9.7) 1.9(1.5)
28土	チャーハン はるさめスープ キャベツとツナの中華和え パナナ	米 油 ごま油 砂糖 はるさめ	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳 チーズ かつお節	バナナ キャベツ にんじん ねぎ コーン ビーマン わかめ	酒 しょうゆ 酢 中華だしの素 食塩	麦茶 チーズおかかおにぎり	471.8(411.0) 13.6(13.2) 9.0(10.0) 1.7(1.4)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	532
たんぱく質(g)	19.0
脂質(g)	12.5
食塩相当量(g)	2.0