



2月 献立一覧表



日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児											
	献 立 名		主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとななるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	加ゆ カ mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン					
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1 木	20 火	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	牛肉 焼豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白葱 白菜・葱 えのき茸	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油	391 511	17.6 19.1	20.6 19.8	333 354	2.1 1.9	1.8 1.5	200 190	0.23 0.22	0.38 0.42	18 15	
2 金		いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 (未)ビスケット (以)大豆の雷揚げ	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐・味噌 油揚・ゆで大豆	牛乳・スルメ 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根 白菜・葱	米・里芋・砂糖・醤油 小麦粉 ビスケット	サラダ油	402 461	20.5 17.6	20.6 13.7	357 403	2.5 1.4	1.7 1.2	152 155	0.19 0.16	0.46 0.47	12 10	
3 土	17 土	パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	(未)なし (以)パン	牛乳	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャバツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油	474 484	18.8 19.6	20.5 21.8	277 328	1.1 1	2.8 2.7	205 210	0.36 0.38	0.49 0.54	17 18	
5 月	19 月	プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳 干ひじき	人参	カリフラワー 玉葱 ほうれん草 スイートコーン	ローソンのじゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう	サラダ油・バター マヨネーズ すりごま	446 537	17.5 20.6	24.5 26.1	293 339	2.4 2.3	1.7 1.8	331 295	0.2 0.23	0.43 0.49	52 42	
6 火		レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	ごはん	牛乳	鶏レバー ロースハム 味噌	牛乳・干若布 煮干し 飲むヨーグルト	人参	生姜・切干大根 胡瓜・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 じゃがいも・おかき	サラダ油 ごま油	349 472	20.6 21.4	5.5 7.5	284 316	5.9 4.8	1.9 1.6	7063 5681	0.32 0.3	1.13 1.02	29 24	
7 水	16 金	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	368 489	21.5 22.2	16.2 16.4	346 365	2.5 2.3	1.9 1.6	215 202	0.17 0.18	0.45 0.48	21 17	
8 木	22 木	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・片栗粉 黒砂糖	サラダ油	359 481	19.5 20.5	16.2 16.3	276 311	1.9 2	1.9 1.5	284 257	0.2 0.22	0.43 0.47	12 11	
9 金	26 月	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 りんご	パン	牛乳	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱 りんご	ローソンの酒・小麦粉 クチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉	マヨネーズ サラダ油	462 551	19.2 22.1	28.4 29.4	205 268	1.2 1.3	1.6 1.8	115 123	0.2 0.22	0.42 0.47	56 46	
10 土	24 土	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	(未)なし (以)パン	牛乳	豚肉	牛乳 スルメ	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	サラダ油	530 537	19.5 20.7	15 16.8	252 306	1.3 1.1	3.1 3.1	136 154	0.49 0.49	0.44 0.5	27 25	
13 火	27 火	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ごはん	牛乳	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 強化ウエハース・ビスケット	サラダ油 すりごま	441 548	25.4 25.2	24 22.5	584 555	4.8 4.1	1.5 1.3	267 244	0.61 0.55	0.9 0.84	21 17	
14 水	28 水	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	ごはん	牛乳	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	玉葱 スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素 クチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・酢・お酢・ミックス・ココア	バター サラダ油	446 552	16.3 18.1	20.8 20.2	237 280	1.5 1.2	2.2 1.8	118 125	0.19 0.21	0.34 0.4	15 13		
15 木	29 木	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳 クラッカー	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ローソンのパン粉・クチャップ ウスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油	441 530	17.8 20.9	24.3 26.2	255 311	1.4 1.1	1.8 2	368 325	0.29 0.29	0.39 0.45	9 8	
誕生会 21 水		カレーピラフ・豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ・わかめのみそ汁 バナナ	ゼリー		牛乳	鶏肉 豚ヒレ	牛乳・塩昆布 きざみのり・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤) ピーマン 人参	キャバツ 葱 バナナ	米・カレー・スープの素 醤油・酒・片栗粉・上新粉 ゼリー	サラダ油 ごま油	540 501	23.2 21.2	14.3 14.5	99 167	2 1.7	2.4 1.9	181 176	0.83 0.71	0.26 0.32	70 63	
<p>※21日(水)は誕生会ですので、主食はいりません。 ※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。</p>											以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
												平均栄養価	430	19.4	20.3	307	2.2	2	532	0.29	0.5	24
<p>※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。</p>											未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												平均栄養価	517	20.8	20.6	343	1.9	1.9	458	0.29	0.53	21

