

2月分献立表

令和06年度

あすなる若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 土	お茶・ チーズ	豚肉うどん ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コ ーンフレーク (加糖)	・ぶた・油揚げ・かつお節・プロ セスチーズ・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうも やし・バナナ
3 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 豚肉の香り焼き かぼちゃサラダ (マヨネーズ) いわしのつみれ汁	牛乳 おに蒸しパン	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・ごま・調合油・ごま油・マヨネ ーズ・じゃがいもでん粉・薄力粉・さ つまいも ・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ま いわし・調製豆乳	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・かぼちゃ・スイートコーン・ きゅうり・だいこん・ごぼう・ねぎ
4 火	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 ごま酢あえ (切り干し 青梗菜) 味噌汁 (豆腐 にら)	飲むヨーグルト いちごクリームサンド	・精白米・さといも・調合油・上白 糖・ごま・コッパン	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・か たくちいわし・ヨーグルト・クリ ーム	・ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいた け・さやいんげん・切干しだいこん・チン ゲンサイ・にら・いちご
5 水	牛乳 せんべい	ごはん 米粉のから揚げ 温野菜サラダ スープ (豚・小松菜・玉葱)	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・上白糖・米粉・調合油	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮な し・わかめ・ぶたもも・脂肪なし ・かつお節・牛乳	・にんにく・ブロッコリー・スイートコー ン・こまつな・たまねぎ・うんしゅうみか ん・バナナ・ぶどう
6 木	牛乳 クラッカー	ごはん ハヤシチュー 高野豆腐のサラダ (マヨネーズ) オレンジ	牛乳 大豆入りひじきご飯	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・マヨネーズ・ごま油 ・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・凍り豆腐・焼き竹輪・ほ しひじき ・にわとり・油揚げ・ だいず	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・パレン シアオレンジ・乾しいたけ
7 金	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 豚汁	牛乳 カレー南蛮	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いもでん粉・じゃがいも ・干しうどん	・ヨーグルト・まさば・ぶた・ひ き肉・ぶたもも・脂肪なし・木綿 豆腐・かつお・牛乳・にわとり	・かぼちゃ・にんじん・だいこん・ねぎ・ たまねぎ・ほうれんそう
8 土	お茶 チーズ	スパゲッティーナポリタン ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・バター ・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグ ルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・バナ ナ
10 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き 大根のサラダ 味噌汁 (豆腐 青菜)	牛乳 世界のおやつ ベトナム フォー	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・パン粉・上白糖・調合油・米粉め ん	・牛乳・ほしひじき ・にわとり ・卵・木綿豆腐・かたくちいわし	・たまねぎ・だいこん・きゅうり・にんじ ん・ほうれんそう・キャベツ・チンゲンサ イ
12 水	ヨーグルト	ごはん 豚肉のみそ焼き マカロニサラダ (マヨネーズ) けんちん汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・マカロニ・スパ ゲッティ・マヨネーズ	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・木綿豆腐・油揚げ・かつお節 ・牛乳	・にんじん・キャベツ・きゅうり・ねぎ・ だいこん
13 木	牛乳 クラッカー	ごはん ぎせい豆腐 小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁 (さつま芋 麩)	牛乳 焼きそば	・精白米・上白糖・調合油・中華め ん・さつまいも・ふ	・牛乳・木綿豆腐・とり・ひき肉 ・卵・油揚げ・かつお節・ぶた・ あおりのり・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・こま つな・キャベツ・青ピーマン
14 金	ヨーグルト	ごはん 鮭のチーズ焼き 二色ソテー クラムチャウダー	牛乳 バレンタインケーキ	・精白米・バター・調合油・じゃが いも・じゃがいもでん粉・薄力粉・ 上白糖	・ヨーグルト・しろさけ・プロセ スチーズ・ベーコン・牛乳・脱脂 粉乳・あさり缶詰・卵・おから	・たまねぎ・パセリ・にんじん・ほうれん そう・にんにく
15 土	お茶 チーズ	豚肉うどん ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コ ーンフレーク (加糖)	・ぶた・油揚げ・かつお節・プロ セスチーズ・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうも やし・バナナ
17 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉のくわ焼き 海藻サラダ 卵とじ汁	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いも・マカロニ・スパゲッティ・コ ーンフレーク (加糖)	・にわとり・わかめ・まぐろ・卵 ・かつお・牛乳・きな粉	・きゅうり・にんじん・たまねぎ
18 火	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 ごま酢あえ (切り干し 青梗菜) 味噌汁 (豆腐 にら)	牛乳 ジャムサンド	・精白米・さといも・調合油・上白 糖・ごま・コッパン	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・か たくちいわし	・ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいた け・さやいんげん・切干しだいこん・チン ゲンサイ・にら・いちご
19 水	ヨーグルト	ごはん 米粉のから揚げ 温野菜サラダ スープ (豚・小松菜・玉葱)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・米粉・調合油	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮な し・わかめ・ぶたもも・脂肪なし ・かつお節・牛乳	・にんにく・ブロッコリー・スイートコー ン・こまつな・たまねぎ
20 木	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の香り焼き さつまいもサラダ 味噌汁 (大根 きゃべつ 油揚げ)	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ さつまいも ・マヨネーズ・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・油 揚げ・かたくちいわし・ヨーグル ト	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・スイートコーン・きゅうり・ だいこん・キャベツ・うんしゅうみかん・ バナナ・ぶどう

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

<p>【昼食】 中華風ご飯 さわらの南蛮漬 ほうれん草の磯和え スープ(わかめ えのき 玉葱) いちご</p>	<p>【午前おやつ】 ヨーグルト 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ビスケット</p>
---	---

平 均 栄 養 量	3歳未満児		蛋 白 質	20.3g (19.1g)
	男	500KCal (463KCal)		
	女	500KCal (463KCal)		
	3歳以上児			
	男	597KCal (562KCal)		24.2g (23.7g)
	女	597KCal (562KCal)		24.2g (23.7g)

2月分献立表

令和06年度

あすなろ若葉保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
21	金	ヨーグルト	中華風ご飯 さわらの南蛮漬け ほうれん草の磯和え スープ(わかめ えのき 玉葱) いちご	飲むヨーグルト キャロットケーキ	・精白米・調合油・ごま油・薄力粉 ・上白糖・ごま・バター	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・さ わら・あまのり・わかめ・かつお ・卵・脱脂粉乳・牛乳	・しょうが・にんにく・にんじん・乾しい たけ・さやえんどう・ほうれんそう・りよ くとうもやし・えのきたけ・たまねぎ・い ちご
22	土	お茶 チーズ	スパゲッティーナポリタン ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・バター ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグ ルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・パチ ナ
25	火	牛乳 せんべい	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き かぶと人参の甘酢漬け 味噌汁(豆腐・小松菜・油揚げ)	牛乳 ふかしもち	・精白米・パン粉・上白糖・さつま いも	・牛乳・ほしひじき・にわとり ・卵・木綿豆腐・油揚げ・かたく ちいわし	・たまねぎ・かぶ・にんじん・こまつな
26	水	ヨーグルト	宮城県の料理の日 ごはん かじきの照り焼き 油麩の肉じゃが おくずかけ	牛乳 がんづき	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いも・しらたき・ふ・そうめん・じ ゃがいもでん粉・薄力粉・黒砂糖・ ごま	・まかじき・ぶたかたろース・脂 肪なし・かつお節・木綿豆腐・油 揚げ・かつお・牛乳・脱脂粉乳・ 卵・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・ほう れんそう
27	木	牛乳 クラッカー	ごはん ハヤシチュー 高野豆腐のサラダ(マヨネーズ) オレンジ	牛乳 大豆入りひじきご飯	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・マヨネーズ・ごま油 ・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・凍り豆腐・焼き竹輪・ほ しひじき・にわとり・油揚げ・ だいず	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・パレン シアオレンジ・乾しいたけ
28	金	ヨーグルト	ごはん ぎせい豆腐 小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 焼きそば	・精白米・上白糖・調合油・さつま いも・ふ・中華めん	・木綿豆腐・とり・ひき肉・卵・ 油揚げ・かつお節・かたくちいわ し・牛乳・ぶた・あおのり・ヨー グルト	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・こま つな・キャベツ・青ピーマン

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 中華風ご飯 さわらの南蛮漬 ほうれん草の磯和え スープ(わかめ えのき 玉葱) いちご	【午前おやつ】 ヨーグルト 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ビスケット
---	---

平 均 栄 養 量	3歳未満児		男	500KCal (463KCal)	女	500KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)	
	3歳以上児							24.2g (23.7g)	
	3歳未満児		男	500KCal (463KCal)	女	500KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)	
	3歳以上児		男	597KCal (562KCal)	女	597KCal (562KCal)		20.3g (19.1g)	
			男	597KCal (562KCal)	女	597KCal (562KCal)	蛋白質	24.2g (23.7g)	
			男	597KCal (562KCal)	女	597KCal (562KCal)		24.2g (23.7g)	