

2月分献立表

令和06年度

あすなる保育園

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	チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・調合油・上白糖	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ ・かつお・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・バレンシアオレンジ
3 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のくわ焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) いわしのつみれ汁	牛乳 おに蒸しパン	・精白米・上白糖・調合油・マカロ ニ・スパゲッティ・じゃがいもでん 粉・薄力粉・さつまいも ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・まいわし・調 製豆乳	・にんじん・キャベツ・きゅうり・しょう が・だいこん・ごぼう・ねぎ
4 火	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 切り干し大根のゴマ酢和え 味噌汁(豆腐 青菜)	牛乳 ジャムサンド	・精白米・さといも・調合油・上白 糖・ごま・コッペパン	・牛乳・にわとり・油揚げ・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・切干しいこん・ほう れんそう・いちご
5 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(豚肉 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・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 せんべい	ごはん ハヤシチュー スパゲッティサラダ(マヨネーズ) オレンジ	牛乳 大豆入りひじきごはん チーズ	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・マカロニ・スパゲッ ティ・上白糖・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・卵・ほしひじき・にわ とり・油揚げ・だいたず・プロセス チーズ	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅう り・バレンシアオレンジ・乾しいたけ
7 金	ヨーグルト	ごはん さわらの塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 豚汁	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・じゃが いもでん粉・板こんにゃく・じゃが いも	・ヨーグルト・さわら・ぶた・ひ き肉・ぶたもも・脂肪なし・木綿 豆腐・かつお	・かぼちゃ・にんじん・だいこん・ねぎ
8 土	チーズ	スパゲッティーナポリタン オレンジ ヨーグルト	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・バレ ンシアオレンジ
10 月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の香り焼き 海藻サラダ 卵とじ汁	牛乳 フォー 世界のおやつ 「ベトナム」	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ じゃがいも・米粉めん	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・わ かめ・まぐろ・卵・かつお節・に わとり	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・キャベツ・チンゲ ンサイ
12 水	ヨーグルト	ごはん ひじき入り挽肉焼き 酢の物(ワカメ きゅうり) けんちん汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・パン粉・調合油・上白糖	・ヨーグルト・ほしひじき・ぶた ・ひき肉・脱脂粉乳・卵・わかめ ・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・ 牛乳	・たまねぎ・きゅうり・ねぎ・にんじん・ だいこん
13 木	牛乳 せんべい	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・ぶた・ひき肉 ・卵・油揚げ・かつお節・ぶた・ あおのり・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 スープ(春雨 芋 もやし)	牛乳 ココアケーキ	・精白米・バター・調合油・はるさ め・じゃがいも・薄力粉・上白糖 ・ミルクココア	・ヨーグルト・しろさけ・プロセ スチーズ・かつお・牛乳・脱脂粉 乳・卵	・たまねぎ・パセリ・にんじん・ほうれん そう・りよくとうもやし・スイートコー ン
15 土	チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・調合油・上白糖	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ ・かつお・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・バレンシアオレンジ
17 月	牛乳 ビスケット	ごはん ポークみそ焼き さつまいもサラダ(マヨネーズ) スープ(キャベツ 葱 ほししいたけ)	牛乳 マカロニアベかわ	・精白米・上白糖・調合油・さつま いも・マカロニ・スパゲッティ ・マヨネーズ	・牛乳・ぶた・かつお・きな粉	・にんじん・たまねぎ・スイートコーン・ きゅうり・キャベツ・ねぎ・乾しいたけ
18 火	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 切り干し大根のゴマ酢和え 味噌汁(豆腐 青菜)	牛乳 大学芋	・精白米・さといも・調合油・上白 糖・ごま・さつまいも	・牛乳・にわとり・油揚げ・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・切干しいこん・ほう れんそう
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(豚肉 小松菜 玉葱)	牛乳 大豆入りひじきごはん チーズ	・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・牛乳・ほしひじき ・にわとり・油揚げ・だいたず・プロ セスチーズ	・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・にんじん・乾し いたけ
20 木	牛乳 せんべい	ごはん ハヤシチュー スパゲッティサラダ(マヨネーズ) オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・マカロニ・スパゲッ ティ・上白糖・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・卵・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅう り・バレンシアオレンジ・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〕 牛乳 クラッカー 〔午後おやつ〕 飲むヨーグルト 塩せんべい 鉄分強化ビスケット</p>
---	---

平均 栄養量	3歳未満児 男	509KCal (463KCal)	蛋白質	19.9g (19.1g)
	(基準) 女	509KCal (463KCal)		19.9g (19.1g)
	3歳以上児 男	600KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
	(基準) 女	600KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)

2月分献立表

令和06年度

あすなろ保育園

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	牛乳 クラッカー	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 せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・調合油・ごま油・薄力粉 ・上白糖・ごま	・牛乳・ぶた・ひき肉・さわら・ あまのり・わかめ・かつお・ヨー グルト	・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	チーズ	スパゲッティーナポリタン オレンジ ヨーグルト	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・パレ ンシアオレンジ
25	火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のくわ焼き かぶと人参の甘酢漬け 豚肉と白菜のスープ	牛乳 焼きそば	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いもでん粉・中華めん	・牛乳・にわとり・ぶたかたロー ス脂肪なし・かつお・ぶた・あお のり	・かぶ・にんじん・はくさい・えのきたけ ・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン
26	水	ヨーグルト	ごはん かじきの照り焼き 油麩の肉じゃが おくずかけ 郷土料理の日「宮城県」	牛乳 がんづき	・精白米・上白糖・じゃがいも・し らたき・ふ・調合油・そうめん・じ ゃがいもでん粉・薄力粉・黒砂糖・ ごま	・ヨーグルト・まかじき・ぶたか たロース・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	・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・ほう れんそう
27	木	牛乳 せんべい	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 いちごクリームサンド	・精白米・上白糖・調合油・コッペ パン・さつまいも・ふ	・牛乳・木綿豆腐・ぶた・ひき肉 ・卵・油揚げ・かつお節・クリー ム・ヨーグルト・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・こま つな・いちご
28	金	ヨーグルト	ごはん ひじき入り挽肉焼き 酢の物 (ワカメ きゅうり) けんちん汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・パン粉・調合油・上白糖	・ヨーグルト・牛乳・ほしひじき ・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・卵・ わかめ・木綿豆腐・油揚げ・かつ お節	・たまねぎ・きゅうり・ねぎ・にんじん・ だいこん

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〕 牛乳 クラッカー 〔午後おやつ〕 飲むヨーグルト 塩せんべい 鉄分強化ビスケット</p>
--	---

平 均 栄 養 量	3歳未満児	男	509KCal (463KCal)	蛋白質	19.9g (19.1g)
	(基準)	女	509KCal (463KCal)		19.9g (19.1g)
	3歳以上児	男	600KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
	(基準)	女	600KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)