

2月献立表



やしお花桃保育園

2020年

日付	献立名	材料名	【〇10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食料繊維
1 土	鶏肉の塩焼き丼 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁	牛乳/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり/ブロッコリー、コーン、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/菜花/りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 りんごゼリー	545(485) 23.6(21.9) 18.0(18.1) 3.7(2.9)
3 月	鮭ちらし(0.1歳) 手巻き寿司(2~5歳) 切り干し大根の旨煮 けんちん汁	牛乳/米、さけ/米、酢、砂糖、食塩、きゅうり、ぶた肉、米みそ、砂糖、みりん風調味料、ツナ、しょうゆ、サラダ油、焼のり/切り干しだいこん、酢、しょうゆ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/とり肉、さといも、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖	◎牛乳 牛乳 きなこ団子	598(508) 24.1(20.0) 19.7(17.3) 3.3(2.5)
4 火	ゆかりご飯 ちくわの磯辺揚げ 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米、ゆかり/ちくわ、あおのり、小豆粉、木、サラダ油/ごま油、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/油揚げ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ	◎牛乳 牛乳 おやつミートパンネ	574(513) 23.5(21.3) 19.3(18.5) 3.2(2.6)
5 水	ロールパン パンパキンチュー キャベツとじゃこのサラダ オレンジ	牛乳/ロールパン/とり肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、牛乳、シチュー・マッシュルーム、バター/キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/オレンジ/菜花/米、えだまめ、食塩、ピザ用チーズ/にんじん、ごま油、あおのり	◎牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり 青のり煮干し	568(506) 27.9(25.1) 16.4(16.5) 5.3(4.1)
6 木	ごはん 白身フライ おかからサラダ みそ汁	牛乳/米/たら、小麦粉、卵、マヨネーズ、サラダ油、ウスターソース/おかから、ブロッコリー、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、きつね、油揚げ、かつお/ごま油、ごま油/米みそ/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	594(526) 24.9(22.3) 20.6(19.4) 6.2(4.1)
7 金	味噌ラーメン きゅうりの塩こんぶ和え りんご	牛乳/生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、にんじん、ごま油、赤みそ、とりがらだし、中華だし/きゅうり、塩こんぶ、食塩/りんご/牛乳/食パン、コーン、マヨネーズ、とろけるチーズ	◎牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	574(492) 21.6(19.2) 22.2(20.5) 5.3(4.0)
8 土	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/菜花/米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	591(537) 24.3(22.6) 17.6(17.9) 3.8(3.0)
10 月	きのご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁	牛乳/米、とり肉、しめじ、えのきたけ、ごんにやく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒/かじき、しょうゆ、しょうゆ、片栗粉、サラダ油/ほうれん草、コーン、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、油揚げ、さといも、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/菜花/米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒/おしやぎりこんぶ	◎牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり かみかみ昆布	594(540) 26.1(24.1) 18.4(18.5) 3.9(3.1)
11 火	祝日<建国記念日>			
12 水	ごはん シウマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、コーン、片栗粉、ごま油、シウマイの皮/はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白いりごま/ごま油、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、かつお節	◎牛乳 牛乳 おやつお好み焼き	594(526) 21.6(19.9) 17.7(17.2) 3.2(2.6)
13 木	カレーうどん キャベツとささみのサラダ オレンジ	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、サラダ油、かつおだし汁、カレー粉、りんごジュース、しょうゆ/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/オレンジ/牛乳/食パン、いちごジャム、マーガリン	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	563(500) 21.1(19.4) 22.9(21.1) 4.6(3.6)
14 金	わかめご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーの胡麻サラダ ミネストローネ	牛乳/米、炊き込みわかめ/とり肉、しょうゆ、酒、しょうゆ、コーン、片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、ちくわ、にんじん、コーン、白いりごま、酢、砂糖、しょうゆ/ペーコン、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、コンソメ、食塩、サラダ油/オレンジジュース/小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、生クリーム、カラ・マッシュスプレー	◎牛乳 オレンジジュース マーブルクッキー	598(540) 23.1(21.7) 16.5(16.9) 4.3(3.4)
15 土	野菜あんかけ丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/ツナ、わかめ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/菜花/米、塩こんぶ	◎牛乳 麦茶 塩こんぶおにぎり	581(531) 19.3(18.6) 22.4(21.7) 5.1(4.1)
17 月	ごはん つくねのチーズ焼き おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	牛乳/米/とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、ピザ用チーズ/おくら、かまぼこ、きざみのり、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、ココア	◎牛乳 牛乳 パンかりんどう	698(532) 28.8(25.6) 18.2(17.5) 4.3(3.4)

2月献立表

やしお花桃保育園

2020年

日付	献立名	材料名	【〇10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食料繊維
18 火	クリームスパゲティ パプリカサラダ みかん	牛乳/スパゲティ、サラダ油、ペーコン、たまねぎ、コーン、牛乳、シチュー・マッシュルーム/キャベツ、きゅうり、しらすお、ワタンの皮、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/みかん/菜花/ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、ごんにやく、さといも、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ	◎牛乳 麦茶 献汁	591(535) 21.0(20.0) 24.6(23.4) 5.3(4.1)
19 水	ピピンパ サツマイモの甘煮 ワタンスープ	牛乳/米、ぶた肉、しょうゆ、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、ごま油、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま/きつね、しょうゆ、ワタンの皮、ぶた肉、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ/牛乳/小麦粉、水、にんじん、酢、しょうゆ、酢、食塩、和風だし、ごま油	◎牛乳 牛乳 おやつチヂミ	598(508) 24.1(20.0) 19.7(17.3) 3.3(2.5)
20 木	食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじきのサラダ コンソメスープ	牛乳/食パン/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖/ひじき、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩/ペーコン、ほうれん草、水、コンソメ、食塩/りんごジュース/じゃがいも、サラダ油、食塩、カレー粉	◎牛乳 アップルジュース フライドポテト@カレー味	545(503) 27.3(25.1) 17.1(17.5) 5.4(4.3)
21 金	さばのかば焼き丼 小松菜のおかか和え すまし汁	牛乳/米、さば、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、ごま油、もやし、かにかまぼこ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/焼肉、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ポットケーキ粉、おから、卵、牛乳、無塩バター、砂糖、ココア	◎牛乳 牛乳 おからココアケーキ	579(497) 26.5(22.0) 20.7(18.6) 3.1(2.6)
22 土	マーボー春雨丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、半しめじ、ニンニク、炭色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/キャベツ、食塩、塩こんぶ、しょうゆ、砂糖、かつお節/焼肉、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ポットケーキ粉、おから、卵、牛乳、無塩バター、砂糖、ココア	◎牛乳 麦茶 しらすおにぎり	582(533) 25.8(24.0) 14.3(16.3) 3.4(2.8)
24 月	祝日<振替休日>			
25 火	フラワーライス タンポポチキン ブロッコリーとコーンのサラダ ポトフ	牛乳/米、食塩、コンソメ、バター、パプリカ、カレー粉/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト/ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/ペーコン、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩/牛乳/食パン、卵、砂糖、牛乳、生クリーム	◎牛乳 牛乳 おやつプディング	608(515) 27.1(21.9) 21.1(19.1) 3.4(2.7)
26 水	けんちんうどん ほうれん草とツナの和え物 りんご	牛乳/ゆでうどん、とり肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、半しめじ、ねぎ、かつお/ごま油、ごま油/米みそ、みりん風調味料/ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/りんご/牛乳/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩、卵	◎牛乳 牛乳 チャーハン	548(488) 24.2(21.8) 17.1(16.7) 6.2(4.7)
27 木	菜飯 揚げ餃子 かぼちゃのマヨネーズ和え すまし汁	牛乳/米、菜飯/きつねの皮、ぶた肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、酒、食塩、おくら/にんじん、おくら、しょうゆ、ごま油、片栗粉、サラダ油/かぼちゃ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩/油揚げ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/白玉粉、上新粉、ごま油、だいこん、にんじん、ごま油、かつお/ごま油、ごま油、食塩、しょうゆ	◎牛乳 牛乳 すいとん風	570(492) 19.3(17.4) 18.4(17.3) 3.8(3.0)
28 金	ごはん 鮭のみそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁	牛乳/米、さけ、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、サラダ油/ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、砂糖、サラダ油、きなこ、グラニュー糖	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	584(497) 27.5(22.0) 19.2(17.8) 3.4(2.7)
29 土	豚塩丼 里芋のそぼろ煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉/油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/菜花/ももジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 麦茶 ピーチゼリー	576(525) 16.8(16.7) 19.8(19.6) 4.9(3.9)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※図で初めて食べる食材がないようにしてください。

