



# 2月献立表



2022年

| 日付      | 献立名                                                     | 材料名                                                                                                                                                                      | 【○10時のおやつ】<br>おやつ                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1<br>火  | ご飯<br>ポークケチャップ<br>コロコロサラダ<br>みそ汁(じゃがいも・もやし)             | 牛乳／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、／きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、／じゃがいも、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、                                                      | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>いちごジャムトースト         | 710(572)<br>24.6(20.7)<br>30.0(26.1)<br>7.4(5.2) |
| 2<br>水  | ご飯<br>タンドリーチキン<br>小松菜の中華和え<br>ワンタンスープ                   | 牛乳、／米、／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、中華スープ、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、砂糖、バター、卵、粉チーズ、                                               | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>チーズクッキー            | 509(445)<br>25.1(20.8)<br>16.9(16.0)<br>2.3(1.8) |
| 3<br>木  | 鮭ちらし(0.1才)<br>節分・手巻き寿司(2～5才)<br>切干し大根の旨煮<br>みそ汁(大根・わかめ) | 牛乳、／米、さけ、きゅうり、白いりごま、きざみのり、／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、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、サラダ油、コンソメ、食塩、       | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>ポップコーン(コンソメ)       | 517(460)<br>21.1(19.4)<br>16.7(16.4)<br>4.4(3.5) |
| 4<br>金  | 食パン・ブルーベリージャム<br>ミートローフ<br>マカロニサラダ(マヨネーズ)<br>トマトスープ     | 牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／マカロニ、ツナ、きゅうり、コーン、にんじん、マヨネーズ、食塩、／とり肉、ブロッコリー、じゃがいも、トマトピューレ、コンソメ、食塩、サラダ油、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、／おしゃぶりこんぶ、 | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>鶏そぼろおにぎり<br>かみかみ昆布 | 632(543)<br>27.4(24.4)<br>22.5(21.4)<br>6.1(4.8) |
| 5<br>土  | 野菜あんかけ丼<br>里芋のそぼろ煮<br>みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)                      | 牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／たまねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／マカロニ、きなこと、砂糖、食塩、                                                | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>マカロニきな粉            | 626(559)<br>21.7(20.4)<br>23.6(22.6)<br>5.0(4.0) |
| 7<br>月  | ご飯<br>鶏つくねの照り焼き<br>大根ときゅうりの和え物<br>みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)          | 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、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、                                                    | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>揚げぱん(シュガー)         | 548(485)<br>25.1(22.6)<br>17.7(17.2)<br>3.8(3.0) |
| 8<br>火  | さばのかば焼き丼<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁(小松菜・もやし)                     | 牛乳、／米、さば、しょうが、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、きざみのり、／ひじき、こんにゃく、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、／こまつな、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、     | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>おやつチヂミ             | 453(403)<br>20.3(17.7)<br>16.0(15.3)<br>3.2(2.5) |
| 9<br>水  | なすミートスパゲティ<br>ブロッコリーの和風和え<br>コンソメスープ                    | 牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、なす、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、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／じゃがいも、しめじ、ウインナー、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、                                   | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>五平餅                | 493(456)<br>22.0(20.9)<br>13.8(14.9)<br>6.6(5.3) |
| 10<br>木 | ご飯<br>豚の香味炒め<br>チンゲン菜とツナの和え物<br>すまし汁(とうふ・みずな)           | 牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／チンゲンサイ、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、                                                       | ◎ 牛乳<br>りんごジュース<br>フライドポテト◎コンソメ  | 481(442)<br>23.9(22.4)<br>13.4(14.2)<br>6.9(5.5) |
| 11<br>金 | 建国記念日                                                   |                                                                                                                                                                          |                                  |                                                  |
| 12<br>土 | 鶏肉の照り焼き丼<br>キャベツの塩こんぶ和え<br>みそ汁(白菜・えのき)                  | 牛乳、／米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／はくさい、えのきたけ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ                                                          | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>わかめおにぎり            | 554(502)<br>22.6(21.3)<br>13.7(14.7)<br>3.6(2.8) |
| 14<br>月 | ご飯<br>かじきのみそ焼き<br>大根と鶏肉の煮物<br>みそ汁(里芋・小松菜)               | 牛乳、／米、／かじき、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水、／だいこん、にんじん、とり肉、いんげん、かつお・こんぶだし汁、酒、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／さといも、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、                                                    | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>ゆかりおにぎり            | 461(412)<br>21.6(18.5)<br>6.4(8.1)<br>2.5(1.9)   |
| 15<br>火 | ビビンバ風丼<br>かぼちゃの甘煮<br>みそ汁(なめこ・わかめ)                       | 牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、水、メープルシロップ                                                        | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>ホットケーキ             | 549(486)<br>22.1(20.2)<br>17.7(17.2)<br>4.4(3.5) |
| 16<br>水 | ご飯<br>鶏のから揚げ<br>キャベツの中華風サラダ<br>かきたま汁                    | 牛乳、／米、／とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、／キャベツ、にんじん、ツナ油漬、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／卵、チンゲンサイ、ねぎ、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、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、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<br>牛乳<br>おやつミートペンネ          | 547(484)<br>31.0(27.3)<br>19.4(18.4)<br>2.9(2.3) |

# 2月献立表

2022年

| 日付      | 献立名                                               | 材料名                                                                                                                                   | 【○10時のやつ】<br>おやつ       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|
| 17<br>木 | ご飯<br>鶏のさっぱり焼き<br>ほうれん草とツナの和え物<br>すまし汁(とうふ・あさつき)  | 牛乳、／米、／とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、／ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、あさつき、かつおだし汁、しょうゆ、食塩／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、                          | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>シュガートースト | 506(438)<br>27.4(22.2)<br>14.1(13.9)<br>3.1(2.4) |
| 18<br>金 | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>カリフラワーのサラダ<br>みそ汁(かぶ・かぶ葉)     | 牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／カリフラワー、にんじん、ツナ、ブロッコリー、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／かぶ、かぶ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、   | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>豆腐ドーナツ   | 596(524)<br>22.6(20.6)<br>25.6(23.5)<br>3.8(3.0) |
| 19<br>土 | マーボー春雨丼<br>さつまいもの甘煮<br>みそ汁(里芋・ほうれん草)              | 牛乳、／米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／さといも、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯                        | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>菜飯おにぎり   | 700(618)<br>24.6(22.8)<br>16.4(16.9)<br>3.9(3.1) |
| 21<br>月 | フラワーライス<br>ハンバーグ<br>かぼちゃのマヨネーズ和え<br>みそ汁(里芋・チンゲン菜) | 牛乳、／米、ゆかり、焼のり、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、／さといも、チンゲン菜、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご、生クリーム、 | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>アップルケーキ  | 713(615)<br>28.1(24.8)<br>30.6(27.3)<br>4.5(3.5) |
| 22<br>火 | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁(もやし・油揚げ)       | 牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ、／もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ツナ、マヨネーズ、パセリ粉                           | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>ツナサンド    | 701(602)<br>25.2(22.4)<br>40.0(34.9)<br>3.2(2.4) |
| 23<br>水 | 天皇誕生日                                             |                                                                                                                                       |                        |                                                  |
| 24<br>木 | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>切干し大根の旨煮<br>豚汁                     | 牛乳、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、和風だし、／とりも小間、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、     | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>お麩ラスク    | 412(377)<br>20.8(17.6)<br>11.6(12.6)<br>3.3(2.6) |
| 25<br>金 | 味噌ラーメン<br>チンゲン菜の磯あえ<br>りんご                        | 牛乳、／生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、赤みそ、中華だし、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／りんご、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、                    | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>高菜チャーハン  | 577(522)<br>20.6(19.8)<br>15.5(16.2)<br>9.2(7.4) |
| 26<br>土 | 豚味噌丼<br>大根のそぼろ煮<br>みそ汁(ねぎ・なめこ)                    | 牛乳、／米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、／ねぎ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩昆布                                  | ◎ 牛乳<br>麦茶<br>塩昆布おにぎり  | 584(526)<br>17.9(17.4)<br>21.9(21.3)<br>3.6(2.9) |
| 28<br>月 | ご飯<br>中華風グリルチキン<br>春雨サラダ<br>みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)        | 牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／チンゲンサイ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、            | ◎ 牛乳<br>牛乳<br>スイートポテト  | 556(474)<br>19.7(16.7)<br>17.0(15.2)<br>3.0(2.4) |
|         |                                                   |                                                                                                                                       |                        |                                                  |
|         |                                                   |                                                                                                                                       |                        |                                                  |
|         |                                                   |                                                                                                                                       |                        |                                                  |



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

