

2023年02月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん みそ汁(あおさ・大根) ぶりのてりやき ごま和え	★カップゼリー 牛乳 クラッカー	ゼリー 米 クラッカー ごま 三温糖	牛乳 ぶり みそ	もやし にんじん きゅうり 大根 あおさ	牛乳 おにぎり
2	木	★カレーうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ごま塩おにぎり 麦茶 りんご	うどん 米 油 三温糖	鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	玉ねぎ にんじん りんご さやいんげん グリーンピース	牛乳 ぞうすい
3	金	鬼ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ	小豆蒸しパン 牛乳 みかん	米 中華めん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 あずき	ブロッコリー にんじん しいたけ ねぎ みかん	牛乳 にゅうめん
4	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(大根・人参) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 にんじん きゅうり コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
6	月	ごはん すまし汁(なめこ・玉ねぎ) ★鶏のから揚げ のり和え	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 鶏もも肉	もやし バナナ 玉ねぎ きゅうり にんじん なめこ のり しょうが	牛乳 ぞうすい
7	火	牛乳パン トマトスープ 豚肉のチーズパン粉焼き じゃがいものカレーマリネ	じゃことコーンのごはん 牛乳 キウイフルーツ	牛乳パン じゃがいも 米 パン粉 マカロニ 三温糖 油	牛乳 豚ロース チーズ しらす	キウイフルーツ 玉ねぎ コーン缶 トマト バナナ	牛乳 うどん
8	水	ピラフ コンソメスープ(かぶ・ベーコン) えびフライ スパゲティサラダ	ケーキ マフィン(乳児) 麦茶	米 スパゲティ パン粉 マヨドレ 油 小麦粉 バター 三温糖	えび ベーコン 牛乳 デザートホイップ	ミックスベジタブル かぶ 玉ねぎ きゅうり にんじん みかん缶	牛乳 おにぎり
9	木	★しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	ツナのそぼろ寿司 麦茶 バナナ	中華めん 米 三温糖 油 マヨドレ	生揚げ 豚もも肉 ツナ	きゅうり バナナ キャベツ 小松菜 もやし にんじん コーン缶 グリンピース のり ニンニク	牛乳 ぞうすい
10	金	★きのこごはん みそ汁(玉ねぎ・おふ) 鶏のオイル焼き ひじき煮	にんじんケーキ 牛乳 みかん	米 小麦粉 バター 三温糖 麩 油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ スキムミルク	にんじん 玉ねぎ しめじ しいたけ えのき さやいんげん ひじき みかん ニンニク しょうが	牛乳 にゅうめん
13	月	ポークハヤシライス わかめスープ ★春雨サラダ	★メロンパン 牛乳 キウイフルーツ	米 メロンパン 春雨 油 バター 三温糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 ハム	玉ねぎ キウイフルーツ にんじん きゅうり マッシュルーム トマト グリーンピース バナナ わかめ	牛乳 ぞうすい
14	火	バターボール コーンスープ 鶏のオレンジ焼き もやしサラダ	ハートのクッキー 牛乳 バナナ	バターボール 小麦粉 バター 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 生クリーム	もやし 玉ねぎ バナナ にんじん きゅうり マーマレード コーン缶 ニンニク しょうが	牛乳 うどん
15	水	ごはん みそ汁(あおさ・大根) ぶりのてりやき ごま和え	★カップゼリー 牛乳 クラッカー	ゼリー 米 クラッカー ごま 三温糖	牛乳 ぶり みそ	もやし にんじん きゅうり 大根 あおさ	牛乳 おにぎり
16	木	★カレーうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	うどん 米 油 三温糖	鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	玉ねぎ にんじん バナナ さやいんげん グリーンピース	牛乳 ぞうすい
17	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・舞茸) ミートローフ 切り昆布煮つけ	★ふりふりドーナツ 牛乳 みかん	米 小麦粉 三温糖 油 パン粉 粉糖	牛乳 豚ひき肉 豆腐 竹輪	まい茸 玉ねぎ にんじん さやいんげん コーン缶 昆布 ねぎ グリーンピース みかん	牛乳 にゅうめん
18	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(大根・人参) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 にんじん きゅうり コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
20	月	ごはん すまし汁(なめこ・玉ねぎ) ★鶏のから揚げ のり和え	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 鶏もも肉	もやし バナナ 玉ねぎ きゅうり にんじん なめこ のり しょうが	牛乳 ぞうすい

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補 食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21	火	牛乳パン トマトスープ 豚肉のチーズパン粉焼き じゃがいものカレーマリネ	じゃことコーンのごはん 牛乳 キウイフルーツ	牛乳パン じゃがいも 米 パン粉 マカロニ 三温糖 油	牛乳 豚ロース チーズ しらす	キウイフルーツ 玉ねぎ コーン缶 トマト バナナ	牛乳 うどん
22	水	ごはん みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭の青のり焼き 野菜炒め	★ジャムパン 牛乳 オレンジ	米 ジャムパン	牛乳 鮭 豆腐 みそ 油揚げ	もやし キャベツ オレンジ にんじん 青のり	牛乳 おにぎり
24	金	★きのこごはん みそ汁(玉ねぎ・おふ) 鶏のオイル焼き ひじき煮	にんじんケーキ 牛乳 みかん	米 小麦粉 バター 三温糖 麩 油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ スキムミルク	にんじん 玉ねぎ しめじ しいたげ えのき さやいんげん ひじき みかん ニンニク しょうが	牛乳 にゅうめん
25	土	鶏丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油	鶏もも肉 牛乳 きな粉	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 しめじ きゅうり にんじん グリーンピース	牛乳 おにぎり
27	月	ポークハヤシライス わかめスープ ★春雨サラダ	★メロンパン 牛乳 キウイフルーツ	米 メロンパン 春雨 油 バター 三温糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 ハム	玉ねぎ キウイフルーツ にんじん きゅうり マッシュルーム トマト グリーンピース バナナ わかめ	牛乳 ぞうすい
28	火	バターポール コーンスープ 鶏のオレンジ焼き もやしサラダ	チャーハン 牛乳 バナナ	バターポール 小麦粉 バター 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 生クリーム	もやし 玉ねぎ バナナ にんじん きゅうり マーマレード コーン缶 ニンニク しょうが	牛乳 うどん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 566 kcal		鉄 1.6 mg			
		たんぱく質 19.9 g		カルシウム 169 mg			
		脂 質 19.2 g		ビタミンC 29 mg			
		塩 分 1.9 g		食物繊維 3.8 g			

☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。
 ☆8日はお誕生日会です。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 ☆(★)はひまわり組さんのリクエストメニューです。



食の意欲がわく盛りつけのコツ

見た目が楽しくなる工夫

「見」ク
「目」ラ
「の」思
「あ」必
「あ」ス
「抜」を
「き」工
「つ」夫
「で」分
「や」

「見」ク
「目」ラ
「の」思
「あ」必
「あ」ス
「抜」を
「き」工
「つ」夫
「で」分
「や」

