

平成30年 2月

献立表

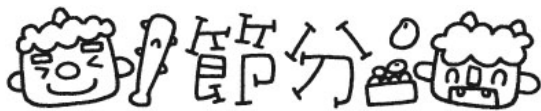
青梅みどり第二保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 木	わかめうどん 魚のごまみそ焼き チーズ	納豆きょうざ 牛乳 果物	うどん／三温糖 サラダ油／ごま ぎょうざの皮	かつお節／こんぶ わかめ／ぶり／みそ チーズ／納豆 豚ひき肉／牛乳	にんじん／だいこん 玉ねぎ／果物	ぞうすい 牛乳
2 ／ 金	鬼ライス 白菜スープ 鶏の照り焼き にんじんの甘煮 青菜ソテー	オレンジ寒天 牛乳 せんべい	胚芽米／三温糖 サラダ油／せんべい	のり／鶏もも肉／ てんぐさ／牛乳	とうもろこし缶 はくさい／しめじ にんじん／ほうれん草 みかん缶 みかんジュース	うどん 牛乳
3 ／ 土	ツナサンド コンソメスープ 豚肉と野菜の炒め煮	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	食パン／マヨネーズ サラダ油／胚芽米	ツナ缶／豚もも肉	はくさい／にんじん キャベツ／玉ねぎ 果物	チャーハン 牛乳
5 ／ 月	ごはん すまし汁（大根・ねぎ） さばのみそ煮（幼児） カレイのみそ煮（乳児） ごまあえ	ブアマンケーキ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ごま ／上新粉／じゃがいも ／サラダ油	かつお節／昆布／さば ／かれい／みそ／牛乳	ねぎ／だいこん しょうが／もやし ほうれん草／にんじん 果物	焼うどん 牛乳
6 ／ 火	ミルクロールパン マカロニスープ チキンディアブロ風 コールスローサラダ	チャーハン 牛乳 果物	ミルクロールパン マカロニ／パン粉 マヨネーズ／胚芽米 サラダ油	鶏もも肉／豚ひき肉 牛乳	チンゲン菜／にんじん キャベツ／きゅうり 玉ねぎ／グリーンピース 果物	スパゲッティ 牛乳
7 ／ 水	ごはん 豆乳入りみそ汁 かじきの竜田揚げ 切り昆布煮付け	ストロベリーマフィン 牛乳 果物	胚芽米／かたくり粉 ／サラダ油／三温糖 薄力粉／マーガリン	こんぶ／煮干し／豆乳 ／みそ／かじき 刻み昆布／焼き竹輪 たまご／牛乳	玉ねぎ／はくさい しょうが／にんじん いんげん いちごジャム／果物	ぞうすい 牛乳
8 ／ 木	ごはん すまし汁（大根・三つ葉） 鶏のカレー風味から揚げ お浸し	マカロニきな粉和え 牛乳 果物	胚芽米／三温糖 マヨネーズ／サラダ油 かたくり粉／マカロニ 黒みつ	ツナ缶／鯉 かに風味かまぼこ チーズ／納豆／たまご のり／かつお節 こんぶ／鶏もも肉 ひじき／牛乳／きな粉	とうもろこし缶 きゅうり／だいこん みつば／しょうが ほうれん草／にんじん 果物	ジャムサンド 牛乳
9 ／ 金	ごはん みそ汁（しめじ・みつば） 生姜焼き ミックスソテー	人参ケーキ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖 サラダ油／薄力粉 マーガリン	こんぶ／煮干し 豚モモ／きな粉／牛乳	ぶなしめじ／みつば 玉ねぎ／しょうが キャベツ／にんじん みかんジュース／果物	うどん 牛乳
10 ／ 土	鶏井 野菜スープ ほうれん草ともやしのごまあえ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油 三温糖／ごま／食パン	鶏もも肉	玉ねぎ／グリーンピース ／にんじん／えのき ほうれん草／もやし ブルーベリージャム 果物	焼きおにぎり 牛乳
13 ／ 火	白パン チンゲンサイスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ	ソース焼きそば 牛乳 果物	白パン／はるさめ パン粉／マヨネーズ 蒸し中華めん サラダ油／ごま	鶏もも肉／ひじき 豚モモ／あおのり 牛乳	チンゲン菜 マーマレード にんにく／しょうが きゅうり／キャベツ 玉ねぎ／もやし にんじん／果物	ジャムサンド 牛乳
14 ／ 水	ツナカレーライス かぶのスープ ブロッコリーサラダ	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも サラダ油／三温糖 薄力粉	ツナ缶／きな粉 豆乳	にんじん／玉ねぎ かぶ／かぶの葉 ブロッコリー とうもろこし缶／果物	スパゲッティ 牛乳
15 ／ 木	わかめうどん 魚のごまみそ焼き チーズ	納豆きょうざ 牛乳 果物	うどん／三温糖 サラダ油／ごま ぎょうざの皮	かつお節／こんぶ わかめ／ぶり／みそ チーズ／納豆 豚ひき肉／牛乳	にんじん／だいこん 玉ねぎ／果物	ぞうすい 牛乳
16 ／ 金	人参ご飯 すまし汁（たまねぎ・みつば） 鶏のから揚げ 春雨サラダ	ケーキ（幼児） マフィン（乳児） 麦茶	胚芽米／三温糖／ かたくり粉／サラダ油 はるさめ／ごま ごま油／薄力粉 ショートケーキ	かつお節／こんぶ 鶏もも肉／豆乳	にんじん／玉ねぎ みつば／しょうが きゅうり／みかん缶	うどん 牛乳
17 ／ 土	ツナサンド コンソメスープ 豚肉と野菜の炒め煮	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	食パン／マヨネーズ サラダ油／胚芽米	ツナ缶／豚もも肉	はくさい／にんじん キャベツ／玉ねぎ 果物	チャーハン 牛乳

日 ／ 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 ／ 月	ごはん すまし汁（大根・ねぎ） さばのみそ煮 ごまあえ	ブアマンケーキ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ごま 上新粉／じゃがいも サラダ油	かつお節／昆布／さば みそ／牛乳	ねぎ／だいこん しょうが／もやし ほうれん草／にんじん 果物	焼うどん 牛乳
20 ／ 火	ミルクロールパン マカロニスープ チキンディアブロ風 コールスローサラダ	チャーハン 牛乳 果物	ミルクロールパン マカロニ／パン粉 マヨネーズ／胚芽米 サラダ油	鶏もも肉／豚ひき肉 牛乳	チンゲン菜／にんじん キャベツ／きゅうり 玉ねぎ／グリーンピース 果物	スパゲッティ 牛乳
21 ／ 水	ごはん 豆乳入りみそ汁 かじきの竜田揚げ 切り昆布煮付け	ストロベリーマフィン 牛乳 果物	胚芽米／かたくり粉 ／サラダ油／三温糖 薄力粉／マーガリン	こんぶ／煮干し／豆乳 ／みそ／かじき 刻み昆布／焼き竹輪 たまご／牛乳	玉ねぎ／はくさい しょうが／にんじん いんげん いちごジャム／果物	ぞうすい 牛乳
22 ／ 木	スパゲティナポリタン わかめスープ かぼちゃサラダ	おかかおにぎり 麦茶 果物	スパゲッティ サラダ油／ごま マヨネーズ／胚芽米	豚もも肉／チーズ わかめ／かつお節	玉ねぎ／ピーマン ねぎ／かぼちゃ きゅうり／果物	ジャムサンド 牛乳
23 ／ 金	ごはん みそ汁（しめじ・みつば） 生姜焼き ミックスソテー	人参ケーキ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖 サラダ油／薄力粉 マーガリン	こんぶ／煮干し 豚もも／きな粉／牛乳	ぶなしめじ／みつば 玉ねぎ／しょうが キャベツ／にんじん みかんジュース／果物	うどん 牛乳
24 ／ 土	鶏丼 野菜スープ ほうれん草ともやしのごまあえ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油 三温糖／ごま／食パン	鶏もも肉	玉ねぎ／グリーンピース ／にんじん／えのき ほうれん草／もやし ブルーベリージャム 果物	焼きおにぎり 牛乳
26 ／ 月	ごはん みそ汁（豆腐・わかめ） 鮭フライ 切干大根の煮物	おふのココアラスク 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉 パン粉／サラダ油 焼きふ／バター 三温糖	こんぶ／煮干し わかめ／木綿豆腐／鮭 ちくわ／牛乳	にんじん／切干大根 いんげん／果物	チャーハン 牛乳
27 ／ 火	白パン チンゲンサイスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ	ソース焼きそば 牛乳 果物	白パン／はるさめ パン粉／マヨネーズ 蒸し中華めん サラダ油／ごま	鶏もも肉／ひじき 豚もも／あおのり 牛乳	チンゲン菜 マーマレード にんにく／しょうが きゅうり／キャベツ 玉ねぎ／もやし にんじん／果物	ジャムサンド 牛乳
28 ／ 水	ツナカレーライス かぶのスープ ブロッコリーサラダ	あんぱん 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも サラダ油／三温糖 あんぱん	ツナ缶／牛乳	にんじん／玉ねぎ かぶ／かぶの葉 ブロッコリー とうもろこし缶／果物	スパゲッティ 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます
 ☆仕入の都合上、献立を変更する場合があります
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています
 ☆8日はひまわり組の手巻きずしパーティーです
 ☆16日はお誕生会です

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	543	20.5	17.9
乳児	469	17.7	16.4



2月3日は節分です。
 豆を自分の年の数だけ食べると
 体がじょうぶになって風邪に負けない体を作るといわれています。

