




2月予定献立表

令和4年度

末広こども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	水	身体測定	牛乳	八宝菜 ナムル みかん 味噌汁	フルーツヨーグルト	未 以 435 485	13.4 13.9	10.8 9.9	204 149	1 1.1	豚肉 油揚げ	ごま油	人参・白菜・たけのこ・しいたけ・玉ねぎ・いんげん チンゲン菜・もやし・人参・コーン・ほうれん草・みかん
2	木		牛乳	鮭のタルタル焼き 金平ごぼう 大根の塩昆布和え 豆乳味噌汁	ほうしパン 牛乳	未 以 632 750	20.5 23.4	28.6 32.3	226 174	1.6 1.7	鮭・卵 鶏肉	じゃがいも マヨネーズ	ごぼう・人参・大根・もやし・にら・えのき
3	金	節分	牛乳	鶏の照り焼き れんこんサラダ つみれ煮 けんちん汁	抹茶あずきマフィン 牛乳	未 以 559 648	23.2 25.6	19.5 22.3	251 205	2.1 2.5	鶏肉・ハム・豆腐 つみれ	さといも マヨネーズ	れんこん・ブロッコリー・人参・大根・ごぼう
4	土		煎餅	パン バナナ 麦茶	煎餅	未 以 308 338	7.4 8.4	3.6 4.3	22 26	1 1.1		パン	バナナ
5	日												
6	月		牛乳	ポークピカタ 鉄分サラダ グレープフルーツ 味噌汁	ピーチケーキ 牛乳	未 以 575 659	21.7 24.7	20.9 22.8	280 243	1.7 2	豚肉・卵・ハム チーズ	ふ	人参・ひじき・ほうれん草・なめこ・チンゲン菜
7	火		牛乳	厚揚げの中華煮 ビーフンソテー バナナ 味噌汁	大学芋	未 以 473 524	14.4 15	12 11.4	208 150	1.3 1.4	厚揚げ・豚肉 さつま揚げ	さつまいも ビーフン・ごま	人参・たけのこ・しいたけ・玉ねぎ・チンゲン菜 ピーマン・わかめ・もやし・大根・バナナ
8	水		牛乳	たらの香味焼き さつまいもサラダ オレンジ 豆乳味噌汁	フレンチトースト 牛乳	未 以 538 617	19.6 21.7	17.3 18	265 221	1.7 1.9	たら チーズ	さつまいも ごま・パン	コーン・きゅうり・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ
9	木		牛乳	ウインナーのトマト煮 わかめサラダ 粉ふき芋 味噌汁	おいなりさん	未 以 445 490	13.5 13.9	11.1 10.2	138 61.4	2.2 2.5	ウインナー 豆腐	じゃがいも	人参・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・マッシュルーム ブロッコリー・コーン・わかめ・もずく・万能ねぎ
10	金		牛乳	鶏の竜田焼き 切干大根 華風胡瓜 春雨スープ	フルーツボンチ ルヴァン	未 以 448 493	11.8 11.7	11.9 10.9	149 76	1.8 2.1	鶏肉 油揚げ	ごま・ごま油 春雨・片栗粉	大根・人参・しいたけ・きゅうり・玉ねぎ
11	土			建国記念の日 									
12	日												
13	月		牛乳	中華風ローストチキン ブロッコリーサラダ みかん 味噌汁	ふのラスク バック麦茶	未 以 423 462	13.6 14.1	13.6 13.3	136 60	1.1 1.3	鶏肉・油揚げ ツナ	さといも ごま油・ごま	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・きゅうり・コーン 小松菜・みかん
14	火		牛乳	ハートハンバーグ 和風ポテトサラダ いちご コーンスープ	プリンアラモード	未 以 519 583	15.2 16	16.6 16.9	178 112	2.2 2.6	ハンバーグ 牛乳・ハム	じゃがいも	人参・きゅうり・コーン・いちご
15	水	避難訓練	牛乳	すき焼き風煮 キャベツのシーザーサラダ バナナ 豆乳味噌汁	かぼちゃケーキ 牛乳	未 以 584 664	19.7 21.6	21.2 22.8	272 230	1.6 1.9	豚肉・豆腐 卵・ベーコン	しらたき・ふ	人参・ねぎ・えのき・キャベツ・コーン・きゅうり 玉ねぎ・わかめ・バナナ
16	木		牛乳	鯖の生姜煮 マカロニサラダ 金時豆 味噌汁	そぼろおにぎり	未 以 555 627	19.8 21.6	12.3 11.7	116 35	1.8 2	さば・ハム	マヨネーズ マカロニ・金時豆	人参・きゅうり・白菜・しめじ
17	金		牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ りんご 牛乳	ジャムサンド 牛乳	未 以 593 674	19.2 21	20.5 22	306 273	2.1 2.4	豚肉・牛乳	マヨネーズ	玉ねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー カリフラワー・コーン・人参・りんご
18	土		煎餅	パン バナナ 麦茶	煎餅	未 以 379 427	10 11.7	3.8 4.5	37 45	1.5 1.8		パン	バナナ
19	日												
20	月		牛乳	ミートローフ ツナパスタサラダ オレンジ 味噌汁	ピザトースト 牛乳	未 以 533 600	20.4 22.2	16.3 16.5	259 214	2.1 2.3	豚肉・鶏肉・卵 チーズ・牛乳・ツナ	スバゲティ ふ	玉ねぎ・人参・きゅうり・ほうれん草・ピーマン コーン・オレンジ
21	火		牛乳	さんまの梅煮 栄養納豆 胡瓜の即席漬け 豆乳味噌汁	お好み焼き	未 以 548 571	19.3 20.3	17.1 17.4	160 87	2.2 2.4	さんま・納豆 豚肉	片栗粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・小松菜・かぼちゃ
22	水		牛乳	鶏の唐揚げ コールスローサラダ バナナ 味噌汁	甘食 牛乳	未 以 617 704	18.7 20.3	24.3 26.5	247 199	1.2 1.4	鶏肉・厚揚げ 卵	片栗粉	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ごぼう・かぶ
23	木			天皇誕生日									
24	金		牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ りんご 味噌汁	ヨーグルトドリンク ウエハース	未 以 450 531	13.5 14.1	12.2 11.5	201 142	1.8 1.9	豆腐・豚肉 ハム	ごま油・ごま 春雨	玉ねぎ・エリンギ・人参・きゅうり・えのき もやし・にら・りんご
25	土		煎餅	パン バナナ 麦茶	煎餅	未 以 450 531	13.5 14.1	12.2 11.5	201 142	1.8 1.9		パン	バナナ
26	日												
27	月		牛乳	野菜肉みそ ひじきの和風マヨサラダ グレープフルーツ 味噌汁	じゃこおにぎり	未 以 546 616	19.4 20.9	15.4 15.6	205 147	1.5 1.6	豚肉・ツナ 豆腐・油揚げ	ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ひじき・ほうれん草 チンゲン菜・グレープフルーツ
28	火		牛乳	ポパイシチュー 鶏天 花野菜サラダ バナナ	ベジタベる バック麦茶	未 以 461 546	12 12.7	14 13.7	127 49	2.2 2.3	豚肉・鶏天 牛乳	じゃがいも	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ブロッコリー カリフラワー・コーン・きゅうり・バナナ








*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

2月予定献立表

令和4年度

末広こども園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	水	身体測定	おかゆ	味噌汁 白菜おひたし	しらす	120	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・はくさい・たまねぎ・ほうれん草
2	木		おかゆ	味噌汁 とり肉と大根の煮物	ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	にんじん・だいこん・こまつな・たまねぎ
3	金	節分	おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮 	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・さといも・にんじん・だいこん
4	土		パンがゆ	バナナ 麦茶		122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
5	日										
6	月		おかゆ	味噌汁 たらと野菜のうま煮 グレープフルーツ	たら	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	ほうれん草・にんじん・さつまいも・たまねぎ・グレープフルーツ
7	火		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのやわらか煮	しらす	122	2	0.1	0.1	さつまいも煮	たまねぎ・だいこん・にんじん・ブロッコリー
8	水		おかゆ	味噌汁 白菜のしょうゆ煮 オレンジ	ささみ	121	2.2	0.1	0.1	食パン	はくさい・にんじん・こまつな・たまねぎ・オレンジ
9	木		おかゆ	味噌汁 じゃがいものほくほく煮	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ	キャベツ・じゃがいも・にんじん・ほうれん草
10	金		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのおひたし	しらす	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・さつまいも
11	土			建国記念の日 							
12	日										
13	月		おかゆ	味噌汁 里芋のしょうゆ煮	たら	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	ブロッコリー・にんじん・こまつな・さといも
14	火		おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが	ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ほうれん草
15	水	避難訓練	おかゆ	味噌汁 豆腐と野菜のコトコト煮 バナナ	豆腐	120	2.2	0.1	0.1	かぼちゃ煮	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さつまいも・バナナ
16	木		おかゆ	味噌汁 白菜としらすのやわらか煮	しらす	120	2	0.1	0.1	おかゆ	にんじん・はくさい・こまつな・じゃがいも
17	金		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのくたくた煮 りんご	ささみ	122	2.1	0.1	0.1	食パン	ブロッコリー・にんじん・ほうれん草・さといも・りんご
18	土		パンがゆ	バナナ 麦茶		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
19	日										
20	月		おかゆ	味噌汁 やわらかポパイ煮 オレンジ	たら	121	2.1	0.1	0.1	食パン	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・さつまいも・オレンジ
21	火		おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・こまつな
22	水		おかゆ	味噌汁 キャベツのおひたし バナナ	しらす	120	2.1	0.1	0.1	ビスケット	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・かぶ・バナナ
23	木			天皇誕生日							
24	金		おかゆ	味噌汁 豆腐と野菜の煮物 りんご	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	たまねぎ・にんじん・こまつな・じゃがいも・りんご
25	土		パンがゆ	バナナ 麦茶		121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
26	日										
27	月		おかゆ	味噌汁 里芋の煮物 グレープフルーツ	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ	たまねぎ・ほうれん草・にんじん・さといも・グレープフルーツ
28	火		おかゆ	味噌汁 とり肉と玉ねぎのトロトロ煮 バナナ	ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・バナナ
											



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。