



# 2月予定献立表

令和5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	木	身体測定	牛乳	ポークチャップ 韓国風サラダ れんこん金平 味噌汁	ゆかりおにぎり	未 以 526 591	16.9 18.3	14.3 14.1	137 62	1.7 1.9	豚肉・油揚げ	ごま油	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・キャベツ もやし・きゅうり・コーン・れんこん・万能ねぎ
2	金	節分	牛乳	鶏の和風照り焼き シェルマカロニサラダ バナナ けんちん汁	抹茶あずきマフィン	未 以 530 596	20.3 22.1	17.5 18.2	145 72	1.6 1.9	鶏肉・ツナ 豆腐	マカロニ・里芋 マヨネーズ	しょうが・にんにく・えだまめ・にんじん・コーン バナナ・だいこん・ごぼう
3	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 313 345	8.9 10.4	3.6 4.3	31 37	1.4 1.6		パン	バナナ
4	日												
5	月		牛乳	ささみのレモン風 鉄分サラダ 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	コーンフレークミルク	未 以 506 566	23.4 26.1	14.9 14.8	242 193	1.9 2.3	鶏肉・ハム チーズ	片栗粉 ごま油	にんじん・ひじき・ほうれん草・きゅうり こまつな・はくさい
6	火	おやつ試食会 きくA	牛乳	鯖の味噌煮 栄養納豆 バナナ 味噌汁	じゃこ菜飯おにぎり	未 以 516 578	19.3 20.9	10.7 9.6	124 45	1.5 1.7	さば・納豆 豚ひき肉	片栗粉	しょうが・玉ねぎ・にんじん・バナナ・だいこん えのき
7	水	おやつ試食会 きくB	牛乳	豚丼風煮 さつまいもサラダ マカロニソテー	じゃこチーズトースト	未 以 550 620	19 20.5	19.7 20.8	205 147	1.9 2.2	豚肉・チーズ ウインナー・豆腐	さつまいも・ごま マヨネーズ・しらたき	にんじん・玉ねぎ・ごぼう・しめじ・コーン・きゅうり ピーマン・葉だいこん・なめこ
8	木		牛乳	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ 牛乳	ちゃんぽんラーメン	未 以 491 546	14.1 14.2	16 16.3	201 142	1.9 2.3	鶏肉 牛乳	じゃがいも ごま・マヨネーズ	にんじん・玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー カリフラワー・コーン・オレンジ
9	金	おやつ試食会 たんぽぽB	牛乳	厚揚げの中華煮 パスタサラダ 粉ふき芋 味噌汁	豆腐ドーナツ	未 以 444 525	15.1 15.5	12.9 16.3	204 146	1.4 1.7	生揚げ 豚肉	ごま油・パスタ じゃがいも	にんじん・たけのこ・しいたけ・玉ねぎ・チンゲン菜 にんにく・きゅうり・コーン・もずく・もやし・わかめ
10	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 277 299	6.8 7.6	3.5 4.2	19 22	0.9 0.9		パン	バナナ
11	日			建国記念の日									
12	月			振替休日									
13	火		牛乳	ドライカレー ブロッコリーとささみサラダ 厚揚げ煮 味噌汁	ツナおにぎり	未 以 523 557	19.3 21.2	14.8 16.2	162 92	1.7 1.8	豚ひき肉 鶏肉・生揚げ	ごま ふ	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー カリフラワー・もやし・ほうれん草
14	水	おやつ試食会 さくらA	牛乳	ハートハンバーグ 和風ポテトサラダ オレンジ コーンスープ	ぼうしパン	未 以 535 602	14.8 15.4	17.3 17.9	156 84	2 2.2	ハム 牛乳	じゃがいも	にんじん・きゅうり・コーン・オレンジ
15	木	おやつ試食会さくらB 避難訓練	牛乳	たらの甘酢あん ビーフンソテー 青菜のなめたけ和え 味噌汁	きなこ揚げパン	未 以 479 532	17 18.2	14.3 14	157 87	1.6 1.8	たら・生揚げ さつま揚げ	片栗粉 ビーフン	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・キャベツ なめたけ・はくさい・しめじ
16	金		牛乳	びっくりソーセージ煮 パンバンジー バナナ 味噌汁	マカロニあべかわ	未 以 428 468	13.8 14.1	11.6 10.9	140 64	1.7 2	ウインナー 鶏肉・油揚げ	じゃがいも ごま・ごま油	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・にんにく・もやし きゅうり・バナナ・こまつな・なめこ
17	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 348 388	9.4 10.9	3.7 4.4	34 40	1.4 1.6		パン	バナナ
18	日												
19	月	おやつ試食会 ちゅうりっぷ	牛乳	根菜入りつくね 花野菜サラダ 切干大根カレー風味 味噌汁	そぼろおにぎり	未 以 513 574	19.8 21.7	11 9.9	143 69	1.8 2.1	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐	パン粉 片栗粉	玉ねぎ・れんこん・ブロッコリー・カリフラワー コーン・きゅうり・しいたけ・もずく・わかめ
20	火	おやつ試食会 すみれA	牛乳	肉じゃが パンサンスー 刻み昆布煮 味噌汁	じゃこチーズトースト	未 以 491 547	14.6 15.1	16 16.1	175 109	2 2.2	豚肉・卵 さつま揚げ	じゃがいも・ごま しらたき・ふ・ごま油	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・昆布 万能ねぎ・もやし
21	水	おやつ試食会 すみれB	牛乳	鶏の竜田焼き かみかみごぼうサラダ グレープフルーツ 味噌汁	豆腐ドーナツ	未 以 504 563	17.7 18.7	19.2 20.4	171 103	1.3 1.7	鶏肉 さきいか	ごま・片栗粉 マヨネーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり グレープフルーツ・はくさい・葉だいこん・なめこ
22	木	おやつ試食会 たんぽぽA	牛乳	野菜肉みそ もやしナムル バナナ 味噌汁	きなこトースト	未 以 474 526	16.1 16.8	14.6 14.6	135 59	2 2.3	豚ひき肉	ごま油・片栗粉 マロニー	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・コーン ほうれん草・バナナ・ねぎ・チンゲン菜
23	金			天皇誕生日									
24	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 187 231	5.3 6.7	2 4	15 17	0.9 0.9		パン	バナナ
25	日												
26	月		牛乳	ミートローフ マカロニサラダ バナナ 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 538 606	18.1 19.3	11.7 10.8	135 60	2 2.2	豚ひき肉・卵・ハム 鶏ひき肉・牛乳	パン粉・マカロニ マヨネーズ・ふ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・にんじん・きゅうり もやし・しめじ
27	火		牛乳	麻婆豆腐 中華サラダ ツナ大根 味噌汁	マヨコーンパン	未 以 459 506	13.4 13.8	14.9 15	186 122	1.9 2	豆腐・豚ひき肉 ツナ・油揚げ	ごま油・片栗粉 はるさめ	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・だいこん・こまつな・わかめ
28	水		牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ オレンジ 牛乳	焼きそば	未 以 473 560	15.3 16.7	16.8 17.3	217 161	1.9 2.2	豚肉 牛乳		玉ねぎ・グリーンピース・マッシュルーム・にんにく ブロッコリー・にんじん・きゅうり・コーン・オレンジ
29	木		牛乳	チキンピカタ ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ベジたべる	未 以 414 486	17.7 19.7	12.7 12.2	140 66	1.6 1.9	鶏肉・卵 大豆	小麦粉・こんにゃく じゃがいも	ひじき・にんじん・ブロッコリー・コーン・玉ねぎ なめこ

\*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5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	木	身体測定	おかゆ	味噌汁 ジャガイモのしょうゆ煮	しらす	120	2	0.1	0.1	おかゆ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ジャガイモ
2	金	節分	おかゆ	味噌汁 さといものほくほく煮 バナナ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	さつまいも煮	にんじん・だいこん・さといも・こまつな・バナナ
3	土		パンがゆ	バナナ		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
4	日										
5	月		おかゆ	味噌汁 はくさいのコトコト煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ブロッコリー煮	にんじん・ひじき・ほうれん草・はくさい
6	火	おやつ試食会 きくA	おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆 バナナ	ひきわり納豆	123	2.2	0.1	0.1	おかゆ	たまねぎ・にんじん・だいこん・ジャガイモ・バナナ
7	水	おやつ試食会 きくB	おかゆ	味噌汁 さつまいもの甘煮	豆腐	122	2.3	0.1	0.1	食パン	にんじん・たまねぎ・さつまいも・こまつな
8	木		おかゆ	味噌汁 しらすのしょうゆ煮 オレンジ	しらす	123	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・たまねぎ・ジャガイモ・ブロッコリー・オレンジ
9	金	おやつ試食会 たんぽぽB	おかゆ	味噌汁 こまつなのお浸し	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ジャガイモ煮	にんじん・たまねぎ・こまつな・ジャガイモ
10	土		パンがゆ	バナナ		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
11	日			建国記念の日							
12	月			振替休日							
13	火		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのやわらか煮	しらす	120	2.1	0.1	0.1	おかゆ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・かぼちゃ
14	水	おやつ試食会 さくらA	おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが オレンジ 	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	かぼちゃ煮	ジャガイモ・にんじん・ブロッコリー・こまつな・オレンジ
15	木	おやつ試食会 さくらB 避難訓練	おかゆ	味噌汁 キャベツのお浸し	たら	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・たまねぎ・ほうれん草・キャベツ
16	金		おかゆ	味噌汁 玉ねぎのトロトロ煮 バナナ	しらす	123	2.2	0.1	0.1	マカロニ煮	ジャガイモ・玉ねぎ・にんじん・こまつな・バナナ
17	土		パンがゆ	バナナ		122	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
18	日										
19	月	おやつ試食会 ちゅうりっぷ	おかゆ	味噌汁 さつまいものほくほく煮	豆腐	120	2.1	0.1	0.1	おかゆ	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・さつまいも
20	火	おやつ試食会 すみれA	おかゆ	味噌汁 たらと野菜の煮物	たら	121	2.1	0.1	0.1	食パン	ジャガイモ・にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー
21	水	おやつ試食会 すみれB	おかゆ	味噌汁 はくさいのトロトロ煮	豆腐	120	2	0.1	0.1	里芋煮	にんじん・はくさい・玉ねぎ・こまつな
22	木	おやつ試食会 たんぽぽA	おかゆ	味噌汁 かぼちゃとポパイ煮 バナナ	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	食パン	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・バナナ
23	金			天皇誕生日							
24	土		パンがゆ	バナナ		122	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
25	日										
26	月		おかゆ	味噌汁 しらすのうま煮 バナナ	しらす	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・ジャガイモ・バナナ
27	火		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	玉ねぎ・だいこん・キャベツ・こまつな
28	水		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ	たら	123	2.3	0.1	0.1	さつまいも煮	ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん・ジャガイモ・オレンジ
29	木		おかゆ	味噌汁 やわらかひじき煮	鶏ささみ	121	2	0.1	0.1	かぼちゃ煮	ひじき・にんじん・ジャガイモ・玉ねぎ



\*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。