



2月の献立表



R 4. 1. 21 北平田保育園

	日	曜日	行事	献立名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 (以上児)
					熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
⑩	1	火		タラフライ・ポテトサラダ みそ汁・みかん	薄力粉・パン粉 マヨネーズ・油 じゃが芋	タラ・薄揚げ ハム・煮干し・味噌	きゅうり・人参・キャベツ しめじ・みかん	ぱりんこ・麦茶	★大根もち・牛乳	E: 394 P: 18.3 F: 17.0 食塩: 1.9
	2	水		スパニッシュオムレツ コールスロー・ふりかけ コンソメスープ・りんご	じゃが芋・油	卵・ベーコン チーズ・鶏ガラ	玉葱・キャベツ・きゅうり 人参・かぶ・にんにく ほうれん草・りんご	バナナ	★きのこパンキッシュ 牛乳	E: 408 P: 17.4 F: 19.6 食塩: 2.2
⑪	3	木	豆まき	鬼カレーライス プロッコリーサラダ 白ぶどうジュース・ゼリー	ご飯・油	豚ひき肉・茹で大豆 ゼリー	玉葱・マッシュルーム トマト・にんにく・生姜 プロッコリー・キャベツ コーン・白ぶどうジュース	ぽんかん	★恵方ロール・牛乳	E: 582 P: 18.8 F: 22.0 食塩: 1.5
	4	金	サッカー(国体)	鶏肉のバーベキューソース ビーフンソテー みそ汁・デコポン	ビーフン・ごま油 三温糖	鶏もも肉・豚もも肉 わかめ・豆腐 煮干し・味噌	りんご・葱・キャベツ ピーマン・玉葱・デコポン	りんご	ベジたべる・ジョア	E: 398 P: 21.7 F: 14.5 食塩: 2.0
	5	土		すき焼き風煮・みそ汁 ふりかけ・バナナ	油・三温糖 焼き麩	豚肩肉・豚もも肉 焼き豆腐 煮干し・味噌	白菜・玉葱・人参・椎茸 しらたき・葱・バナナ		お菓子・牛乳	E: 321 P: 15.0 F: 15.1 食塩: 1.5
	7	月	平田小保育参観	照り焼きチキン・みそ汁 マカロニサラダ・ぽんかん	マカロニ・油 マヨネーズ	鶏もも肉・ハム わかめ・厚揚げ 煮干し・味噌	きゅうり・人参・コーン 大根・生姜・ぽんかん	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト	E: 445 P: 21.3 F: 19.9 食塩: 2.1
⑫	8	火	にこにこ広場	おにぎり・豚肉の西京焼き きんぴらごぼう・けんちん汁 デコポン	ご飯・ごま ごま油・三温糖	豚肩肉・焼きのり 豆腐・さば節・昆布	ごぼう・人参・れんこん キャベツ・大根・葱 椎茸・デコポン	キャロットジュース	★ココア寒天	E: 447 P: 23.9 F: 11.0 食塩: 1.7
⑬	9	水		ぶりの香味揚げ・みそ汁 根菜サラダ・りんご	片栗粉・油 三温糖・ごま	ぶり・ひじき・大豆 煮干し・味噌	れんこん・人参・もやし プロッコリー・小松菜 りんご	さつま芋の甘煮 麦茶	★お好み焼き・牛乳	E: 450 P: 18.0 F: 14.1 食塩: 1.7
⑭	10	木	誕生会	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ プリンアラモード	スパゲッティ	豚ひき肉・チーズ ベーコン・プリン 生クリーム・鶏ガラ	玉葱・人参・白菜 マッシュルーム・トマト みかん缶	みかん	★ケーキ・麦茶	E: 584 P: 26.1 F: 22.1 食塩: 2.0
	12	土	サッカー交流会	豚汁・ふりかけ・バナナ キャロットジュース	じゃが芋・油	豚もも肉・厚揚げ 煮干し・味噌	人参・しめじ・葱 こんにゃく・ごぼう キャロットジュース・バナナ		お菓子・牛乳	E: 320 P: 22.0 F: 13.5 食塩: 0.8
	14	月		肉じゃが・チーズ納豆 お浸し・みそ汁・りんご	じゃが芋・油 三温糖	豚もも肉・わかめ 豆腐・納豆・チーズ 昆布・煮干し・味噌	玉葱・こんにゃく・しめじ 人参・もやし・ほうれん草 りんご	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト	E: 412 P: 19.4 F: 20.7 食塩: 2.4
⑮	15	火	一日入園 入園説明会	サーモン焼き・うどん汁 きんぴらごぼう・いよかん	うどん・ごま ごま油・三温糖	鮭・さつま揚げ 豚もも肉・厚揚げ さば節・昆布	ごぼう・人参・椎茸 小松菜・葱・いよかん	ビスケット・麦茶	★ざくざくチョコクッキー 牛乳	E: 377 P: 23.4 F: 13.1 食塩: 2.9
	16	水	役員開票	鶏肉の唐揚げ・なめこ汁 コールスロー・バナナ	片栗粉・油	鶏もも肉・豆腐 煮干し・味噌	キャベツ・きゅうり・人参 コーン・なめこ・葱・バナナ	ぽんかん	★ハリハリおにぎり・麦茶	E: 296 P: 16.7 F: 13.4 食塩: 1.6
	17	木		ポークシュウマイ・八宝菜 みそ汁・デコポン	シュウマイの皮 片栗粉・油	豚ひき肉・豚もも肉 豆腐・煮干し・味噌	玉葱・生姜・にんにく 白菜・人参・孟宗・えのき チンゲン菜・椎茸・デコポン	白ぶどうジュース	★ホットケーキ・牛乳	E: 521 P: 26.5 F: 17.5 食塩: 2.2
⑯	18	金	かもしか修了式 納付書	いかバーグ・野菜サラダ 根菜汁・みかん	油・三温糖 ごま油	白身魚刺身・いか ハム・豆腐・味噌 煮干し・さば節	プロッコリー・キャベツ 大根・人参・椎茸・葱 ごぼう・みかん	りんご	ムーンライト・牛乳	E: 388 P: 15.5 F: 20.1 食塩: 2.7
	19	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・油	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		お菓子・ジュース	E: 344 P: 13.9 F: 17.5 食塩: 1.6
	21	月		おでん風煮・生姜醤油和え ふりかけ・いよかん	三温糖	豚もも肉・さつま揚げ 厚揚げ・うずらの卵 竹輪・煮干し・昆布	キャベツ・小松菜・人参 生姜・こんにゃく・いよかん	粉ふき芋・麦茶	ラクトフェリンヨーグルト	E: 351 P: 21.4 F: 14.7 食塩: 2.4
⑰	22	火		ご飯・タラのみそマヨ焼き ふわふわスープ 和え物・りんご	ご飯・じゃが芋 パン粉・ごま マヨネーズ	タラ・かまぼこ 卵・ベーコン チーズ・味噌・鶏ガラ	パプリカ・キャベツ・人参 きゅうり・玉葱・りんご	デコポン	★白菜チーズトースト 牛乳	E: 222 P: 16.7 F: 5.9 食塩: 1.7
	24	木		クリームシチュー こぎつね和え・ふりかけ 白ぶどうジュース・みかん	じゃが芋	鶏もも肉・牛乳 ツナ・薄揚げ	白菜・人参・玉葱・しめじ 大根・きゅうり・コーン みかん	バナナ	★五平餅・麦茶	E: 371 P: 14.9 F: 17.9 食塩: 1.6
	25	金	リトミック バス代振替日	麻婆豆腐・もやしのナムル 中華スープ・バナナ	片栗粉・油 ごま・ごま油	豆腐・豚ひき肉 ハム・卵・鶏ガラ 味噌	人参・孟宗・葱・にんにく もやし・ほうれん草・生姜 椎茸・チンゲン菜・バナナ	オレンジジュース	ぱりんこ・ジョア	E: 370 P: 22.2 F: 16.9 食塩: 1.0
	26	土		ブルコギ丼風 みそ汁・バナナ	片栗粉・油 春雨・ごま	豚もも肉・厚揚げ 煮干し・味噌	玉葱・人参・ビーマン にんにく・バナナ		お菓子・牛乳	E: 295 P: 12.5 F: 13.2 食塩: 0.9
⑲	28	月		焼き魚・おかか和え 肉団子スープ・バナナ	片栗粉・油 ごま油・春雨	鮭・鶏ひき肉 卵・かつお節 昆布・さば節	玉葱・生姜・椎茸 ほうれん草・キャベツ 人参・白菜・バナナ	いよかん	ラクトフェリンヨーグルト	E: 349 P: 16.3 F: 14.7 食塩: 2.0

✿今月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、きっぺいくん・こうさん・ちはやくん・ゆうしんくん・りくくんです！✿

：完全給食の日 ⑩：庄内浜の魚デー ⑪：お魚の日 ★手作りおやつの日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

E : エネルギー F : 脂質

P : たんぱく質 食塩 : 食塩相当量