

# 2月 献立表

令和5年

白岡市立西保育所

日付	曜日	主食	食食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	水	ごはん	キーマカレー ほうれん草サラダ ヨーグルト	こめ・あぶら・かれーとうもろこし・さとう・ごまあぶら	ぶたひきにく・きゅうにゅう・よーぐると	たまねぎ・にんじん・なす・ひーまん・とまとみずい・にんにく・しょうが・ほうれんそう	牛乳 ウエハース	牛乳 バームクーヘン せんべい	575	615
2	木	ごはん	赤魚の煮付け 白菜の海苔酢和え なめこの味噌汁	ほんみりん・さとう・こめ	あかうお・ちくわ・きざみのり・とうふ・にほし・みそ・みそ	しょうが・はくさい・もやし・にんじん・なめこ・ながねぎ	牛乳 かぼちゃポーロ	麦茶 五平もち	500	551
3	金	ごはん	ポークケチャップ コールスローサラダ 卵スープ	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・ろーすはむ・わかめ・たまご	たまねぎ・しめじ・にんじん・ひーまん・きゃべつ・きゅうり・えのき	牛乳 ビスコ	牛乳 ホットドック	523	525
4	土	ごはん	チキンライス 野菜スープ	こめ・あぶら	とりにく	たまねぎ・みくすべじたぶる・ぶろっこりー・にんじん・ほうれんそう		麦茶 せんべい	256	322
6	月	ごはん	照焼きチキン きのこといんげんのソテー えのきの味噌汁	さとう・ほんみりん・あぶら・とうもろこし・はたー・こめ	とりにく・わかめ・みそ・みそ・にほし	いんげん・しめじ・えのき・ながねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 マカロニきな粉	609	584
7	火	食パン	ホワイトシチュー ツナサラダ ゼリー	じゃがいも・はたー・こむぎこ・さとう・あぶら・ぜりー・しょくばん	とりにく・きゅうにゅう・つな	たまねぎ・にんじん・ぶろっこりー・きゃべつ・きゅうり	ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	507	579
8	水	ごはん	豚肉のスタミナ炒め ほうれん草サラダ チンゲン菜のスープ	はるさめ・あぶら・さとう・とうもろこし・ごまあぶら・こめ	ぶたにく・とりささみ	にんじん・にら・たまねぎ・にんにく・しょうが・ほうれんそう・ちんげんさい・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカーサンド	527	569
9	木	ごはん	鯖の塩焼き ワカメの酢の物 豚汁	さとう・こめ	さば・わかめ・かにかま・ぶたにく・とうふ・みそ・みそ・にほし	きゃべつ・もやし・きゅうり・だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ながねぎ	ココア	牛乳 カステラ	495	616
10	金	ごはん	ササミフライ ブロッコリーサラダ ジャーマンスープ	こむぎこ・ほんこ・あぶら・まよねーず・さとう・じゃがいも・こめ	とりささみ・かにかま・ペーこん	ぶろっこりー・きゅうり・たまねぎ	牛乳 クッキー	ショア サッポロポテト	569	515
11	土		<b>建国記念日</b>							
13	月	ごはん	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ 大根の味噌汁	かたくりこ・あぶら・まよねーず・こめ	とりにく・わかめ・にほし・みそ・みそ	おろししょうが・にんにく・ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・だいこん・えのき	牛乳 ふがし	牛乳 ツナサンド	621	647
14	火	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 南瓜のそぼろ煮 けんちん汁	まよねーず・あぶら・ほんみりん・さとう・かたくりこ・さといも・こめ	さけ・とりひきにら・ほんみりん・あぶらあげ・にほし・みそ・みそ	ぼせり・かぼちゃ・しょうが・だいこん・にんじん・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 ココアケーキ	536	622
15	水	ごはん	ポークカレー キャベツの胡麻マヨネーズサラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーとうもろこし・まよねーず・ぜりー	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	牛乳 ウエハース	麦茶 みかん せんべい	511	517
16	木	ごはん	中華丼 ナムル ワカメスープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・しろこま・とうもろこし	ぶたにく・わかめ	はくさい・しいだけ・にんじん・みずいたけのこ・ちんげんさい・にんにく・ほうれんそう・もやし・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 お麩ラスク	504	578
17	金	ごはん	ホキのバジルソースフライ ひじきのサラダ 野菜スープ	こむぎこ・ほんこ・あぶら・さとう・こめ	ほき・ろーすはむ・ひじき	にんじん・きゅうり・きゃべつ・たまねぎ	牛乳 たまごポーロ	牛乳 たべっこ動物	540	545
18	土	ごはん	チャーハン ワカメスープ	こめ・あぶら・ごまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みくすべじたぶる・たまねぎ		麦茶 パイ菓子	338	424
20	月	ごはん	ピピン丼 シューマイ 中華風かき玉汁	こめ・さとう・ほんみりん・しろこま・こまあぶら・くりーむこーんかん	とりひきにく・しゅーまい・とりささみ・たまご	しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・ばんのうねぎ	牛乳 ふがし	野菜ジュース お好み焼き	581	575
21	火	ごはん	豚肉の生姜焼き 中華胡瓜 白菜の味噌汁	あぶら・さとう・とうもろこし・ごまあぶら・こめ	ぶたにく・あぶらあげ・にほし・みそ・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・きゅうり・はくさい・もやし	ヨーグルト	りんごジュース フライドポテト	411	452
22	水	ごはん	鶏肉の南部焼き ポテトサラダ なるとのすまし汁	ほんみりん・しろこま・くろいりこま・あぶら・じゃがいも・まよねーず・こめ	とりにく・ろーすはむ・きゅうにゅう・なると・かつおぶし	しょうが・きゅうり・にんじん・こまつな・ながねぎ	牛乳 ウエハース	麦茶 クッキー ヨーグルト	520	504
23	木		<b>天皇誕生日</b>							
24	金	ごはん	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 ほうれん草の味噌汁	ばんこ・あぶら・さとう・ほんみりん・こめ	ぶたひきにく・とうふ・さつまあげ・にほし・みそ・みそ	たまねぎ・きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・ほうれんそう・えのき・ながねぎ	牛乳 たまごポーロ	牛乳 クリームパン	585	622
25	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・ごまあぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	266	332
27	月	ロールパン	スパニッシュオムレツ ツナサラダ コンスープ	じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・くりーむこーんかん・はたーろーる	たまご・ペーこん・きゅうにゅう・つな・なまくりーむ	たまねぎ・ひーまん・きゃべつ・にんじん・きゅうり・ぼせり	牛乳 せんべい	麦茶 鮭おにぎり	552	561
28	火	ごはん	焼肉味噌炒め ハムの中華サラダ 春雨スープ	あぶら・さとう・しろこま・ごまあぶら・はるさめ・とうもろこし・こめ	ぶたにく・みそ・ろーすはむ	にんにく・たまねぎ・にんじん・ひーまん・きゃべつ・きゅうり・ほうれんそう	ヨーグルト	麦茶 せんべい プリン	434	476

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。