

2月 献立表

令和5年

白岡市立高岩保育所

日付	曜日	主食	主食<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 う・とうもろこし・さとう・ごま あぶら	ぶたひきにく・ぎゅうにゅう・よーぐると	たまねぎ・にんじん・なす・びーまん・とまとみず・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	しょうが・はくさい・もやし・にんじん・なめこ・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 五平もち	384	413
3	金	わかめごはん	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・びーまん・きゃべつ・きゅうり・えのき	牛乳 ビスコ	牛乳 ホットドック	584	618
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・ばたー・こめ	とりにく・わかめ・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 カステラ	541	499
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・ばたー・こむぎこ・さとう・あぶら・せりー・しよくばん	とりにく・ぎゅうにゅう・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	518	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・とりさき	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・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	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	519	601
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・ばんこ・あぶら・まよねーず・さとう・じゃがいも・こめ	とりさき・かにかま・べーこん	ぶろっこりー・きゅうり・たまねぎ	牛乳 クッキー	ショア ポテコ	642	607
11	土		建国記念日							
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	おろししょうが・にんにく・ぶろっこりー・かりぶらわー・にんじん・だいこん・えのき	牛乳 ふがし	麦茶 みかん せんべい	459	419
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・とりひきにく・とりにく・あぶらあげ・にほし・みそ	はせり・かほちゃ・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 ヨーグルト	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーう・しろごま・まよねーず	ぶたにく・ちくわ・よーぐると	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	ミニゼリー	りんごジュース フライドポテト	567	584
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・しろごま・とうもろこし	ぶたにく・わかめ	はくさい・しいたけ・にんじん・みずなだけ・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・ばんこ・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 たまごボーロ	牛乳 たべっこ動物	524	544
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	ビビンバ丼 シューマイ 中華風かき玉汁	こめ・さとう・ほんみりん・しろごま・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・とりさき・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	578	571
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	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	牛乳 ツナサンド	568	626
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・しろごま・くろいりごま・あぶら・じゃがいも・まよねーず・こめ	とりにく・ろーすはむ・ぎゅうにゅう・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	牛乳 クッキー ヨーグルト	511	504
23	木		天皇誕生日							
24	金	ロールパン	スパニッシュオムレツ ツナサラダ コーンスープ	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・ばたーろーる	たまご・べーこん・ぎゅうにゅう・つな・なまくりーむ	たまねぎ・びーまん・きゃべつ・にんじん・きゅうり・はせり	牛乳 たまごボーロ	麦茶 鮭おにぎり	553	561
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	ごはん	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 ほうれん草の味噌汁	ほんこ・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	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 せんべい	牛乳 クリームパン	584	622
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・しろごま・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・びーまん・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。