



2月献立表



令和6年

白岡千駄野保育所

日付	曜日	主食	昼食＜乳児・幼児＞	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	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの			乳児	幼児
1	木	ごはん	キーマカレー ほうれん草サラダ 野菜ジュース	こめ・あぶら・かれー るう・とうもろこし・ さとう・ごまあぶら	ふたひきにく・ぎゅ うにゅう	たまねぎ・にんじん・なす・びー まん・とまとみずくにんにく・ しょうが・ほうれんそう・やさ いじゅーすますかつほうれんそう	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 クラッカーサンド	581	664
2	金	ごはん	ポークケチャップ コーンスローサラダ 卵スープ	あぶら・さとう・こめ	ふたにく・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・きやべつ・ きゅうり・えのき	ヨーグルト	牛乳 クリームパン	490	562
3	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・みっくすべじたぶ る・ぶろっこりー・にんじ ん・ほうれんそう		麦茶 せんべい	244	307
5	月	ごはん	金目鯛の煮付け 白菜の海苔酢和え なめこのみそ汁	ほんみりん・さとう・ こめ	きんめだい・ちく わ・きさみのり・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	牛乳 ビスコ	牛乳 ポテコ	510	535
6	火	ロール パン	ホワイトシチュー コーンサラダ ヨーグルト	じゃがいも・ばたー こむぎこ・とうもろこ し・さとう・あぶら・ ばたーろーる	とりにく・ぎゅう にゅう・よーぐると	たまねぎ・にんじん・ぶろっ こりー・きやべつ・きゅうり	ココア	麦茶 わかめおにぎり	538	635
7	水	ごはん	照焼きチキン きのこといんげんのソテー 大根のみそ汁	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・ にほし・みそ	いんげん・しめじ・だいこ ん・えのき	牛乳 クッキー	牛乳 ホットドック	605	584
8	木	ごはん	豚肉のスタミナ炒め キャベツのサラダ 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	ふたにく・とりささ み	にんじん・にら・たまねぎ・ にんにく・しょうが・きやべ つ・ちんげんさい・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	483	558
9	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・まよねーす・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 せんべい	牛乳 ワッフル	502	547
10	土	ごはん	豚丼 もやしのみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ふたにく・わかめ・ にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりん びーす・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	304	382
13	火	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・かれーるう・し ろこま・まよねーす・ ぜりー	ふたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・にんに く・しょうが・きやべつ・ きゅうり	ヨーグルト	ショア サッポロポテト	512	575
14	水	ごはん	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 ほうれん草のみそ汁	ばんこ・あぶら・さ とう・ほんみりん・こ め	ふたひきにく・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 ふがし	牛乳 ココアケーキ	595	615
15	木	ごはん	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ えのきのみそ汁	かたくりこ・あぶら・ まよねーす・こめ	とりにく・わかめ・ みそ・にほし	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・えのき・な がねぎ	ヨーグルト	麦茶 いちご せんべい	383	418
16	金	ごはん	豚肉の生姜焼き 中華胡瓜 わかめのみそ汁 乳酸菌飲料	あぶら・さとう・とう もろこし・ごまあぶ ら・こめ	ふたにく・わかめ・ とうふ・にほし・み そ・やくると	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・だいこん・きゅうり・な がねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 たべっこどうぶつ	508	532
17	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	ふたひきにく・わか め	ながねぎ・みっくすべじたぶ る・たまねぎ		麦茶 せんべい	246	311
19	月	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・きやべ つ・たまねぎ	牛乳 たまごポーロ	麦茶 せんべい プリン	465	456
20	火	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・ペーこん・ きゅうにゅう・つ な・なまくりーむ	たまねぎ・びーまん・きやべ つ・にんじん・きゅうり・ば せり	ヨーグルト	麦茶 カラフルおにぎり	502	567
21	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 ショア	ほんみりん・しろこ ま・くろいりこま・あ ぶら・じゃがいも・ま よねーす・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・じょあ	しょうが・きゅうり・にんじ ん・こまつな・ながねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 フライドポテト	537	555
22	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・ご まあぶら・しろこま・ とうもろこし	ふたにく・わかめ	はくさい・しいたけ・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 肉まん	394	443
24	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	389	486
26	月	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 南瓜のそぼろ煮 けんちん汁	まよねーす・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	ばせり・かぼちゃ・しょう が・だいこん・にんじん・な がねぎ	牛乳 たまごポーロ	牛乳 クリームパン	574	609
27	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	ふたにく・みそ・ ろーすはむ	にんにく・たまねぎ・にんじ ん・びーまん・きやべつ・ きゅうり・ほうれんそう	ヨーグルト	牛乳 お麩ラスク	499	573
28	水	ごはん	ビビンバ丼 シューマイ 中華風かき玉汁 乳酸菌飲料	こめ・さとう・ほんみ りん・しろこま・ご まあぶら・くりーむこ んかん	とりひきにく・ しゅーまい・とりさ さみ・たまご・やく ると	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 クッキー	牛乳 ギンビスアスパラ	581	557
29	木	ごはん	ミートローフ マカロニサラダ ミルクスープ	あぶら・ばんこ・ま かろに・まよねーす・こ め	とうふ・ふたひきに く・ろーすはむ・ ペーこん・ぎゅう にゅう	たまねぎ・みっくすべじたぶ る・きゅうり・にんじん・ほ うれんそう・しめじ	ヨーグルト	麦茶 フルーツポンチ	483	541

※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。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクやおやつ等で栄養補給を行います。