



2月献立表



令和6年

白岡高岩保育所

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・やさしい じゅーすますかっとうほうれんそう	ヨーグルト	牛乳 クラッカーサンド	539	625
2	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	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・きゃべつ・ きゅうり・えのき	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 カステラ	466	520
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	243	305
5	月	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・よーくると ばたーろーる	たまねぎ・にんじん・ぶろっ こりー・きゃべつ・きゅうり	牛乳 ビスコ	麦茶 わかめおにぎり	540	543
6	火	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	牛乳 ふがし	牛乳 クリームパン	525	527
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 お麩ラスク	584	558
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・きゃべ 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	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	ヨーグルト	ショア ポテコ	533	605
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	野菜ジュース	牛乳 ココアケーキ	534	670
15	木	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 ろごま・まよねーす・ ゼリー	ふたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・にんに く・しょうが・きゃべつ・ きゅうり	ヨーグルト	牛乳 肉まん	504	581
16	金	ごはん	中華丼 ナムル ワカメスープ 乳酸菌飲料	こめ・あぶら・さと う・かたくりこ・ごま あぶら・しろごま・と うもろこし	ふたにく・わかめ・ やくると	はくさい・しいたけ・にんじ ん・みずたけのこ・ちんげ んさい・にんにく・ほうれん そう・もやし・たまねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 クリームパン	540	577
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	245	309
19	月	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・ 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・ば せり	牛乳 たまごポーロ	麦茶 カラフルおにぎり	552	567
20	火	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・えだまめ・きゅう り・きゃべつ・たまねぎ	ヨーグルト	麦茶 いちご せんべい	365	395
21	水	ごはん	豚肉の生姜焼き 中華胡瓜 白菜のみそ汁	あぶら・さとう・と うもろこし・ごまあ ぶら・こめ	ふたにく・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	牛乳 ビスコ	牛乳 フライドポテト	455	465
22	木	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・しろご ま・くりーむごま・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・じょあいちこ	しょうが・きゅうり・にんじ ん・ごまつな・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 ギンビスアスパラ	529	595
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	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	牛乳 たまごポーロ	麦茶 フルーツポンチ	452	441
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 ごま・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・きゃべつ・ きゅうり・ほうれんそう	ヨーグルト	牛乳 ホットドック	520	599
28	水		春の遠足				ショア	麦茶 せんべい プリン	142	112
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	牛乳 たべっこどうぶつ	544	633

※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。