



# 2月の献立

＜旬の食材＞  
ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、  
オレンジ、カレイ、こまつな

今月のお誕生日会

令和六年  
そらまめ保育園

日時	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）			午前おやつ（未満児）	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	幼児	未満	
1日 (木)	じゃじゃ麺 ささみのごまサラダ 青梗菜のスープ フルーツヨーグルト	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、無塩バター、ごま油、油、片栗粉、すりごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、しらす干し、チーズ、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ブロッコリー、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、みかん缶、バナナ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 しらすチーズ蒸しパン	E 539 P 24.5 F 18.0 S 1.9	518 21.7 16.7 1.3	kcal g g g
3日 17日 (土)	御飯 果物 豚のしょうが焼き もやしのナムル 中華スープ	米、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、カットわかめ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 せんべい クッキー	E 535 P 19.3 F 18.3 S 1.9	495 23.3 17.2 1.7	kcal g g g
5日 19日 (月)	御飯 ハナナ かれいのムニエル 小松菜とベーコンのソテー きのこスープ	米、食パン、油、無塩バター、小麦粉、ごま	かれい、ベーコン	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう(冷凍)、コーン(冷凍)、キャベツ、マーマレード	牛乳 牛乳 マーマレードサンド	E 566 P 23.7 F 17.4 S 1.8	466 20.4 16.0 1.3	kcal g g g
6日 20日 (火)	御飯 いよかん 豚肉の卵炒め ブロッコリーのごまあえ 麩の味噌汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、焼酎、油、ごま	豚肉(ロース)、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、ねぎ、こまつな、	牛乳 牛乳 ジャムホットケーキ	E 617 P 24.7 F 17.9 S 1.6	511 20.8 18.1 1.6	kcal g g g
7日 21日 (水)	御飯 ハナナ わかめのすまし汁 肉じゃが じゃこ厚揚げのサラダ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	豚肉(肩ロース)、生揚げ、しらす干し、牛乳、カットわかめ、粉かんでん	バナナ、りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、りんご、しらす、しいたけ、	牛乳 ショア りんごゼリー ウエハース	E 630 P 24.5 F 14.9 S 1.9	581 24.0 15.7 1.6	kcal g g g
8日 22日 (木)	御飯 りんご チンジャオロース ささみの中華サラダ 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉(ロース)、牛乳、鶏ささ身、脱脂粉乳、きな粉	バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、こまつな、たけのこ(水煮)、赤ピーマン、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ミルクくずもち	E 545 P 23.4 F 17.8 S 1.9	552 25.0 15.8 1.7	kcal g g g
9日 (金)	御飯 ハナナ 照りマヨチキン ひじきサラダ こまつなのすまし汁	米、小麦粉、砂糖、マヨドレ、無塩バター、ごま油	鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、ハム	きゅうり、りんご、こまつな、にんじん、しいたけ、ひじき	牛乳 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	E 566 P 23.9 F 17.7 S 1.8	524 23.2 15.8 1.5	kcal g g g
24日 (土)	焼き鳥丼 果物 もやしとわかめのナムル 豆腐のすまし汁	米、砂糖、油、ごま油、ごま	鶏もも小間肉、木綿豆腐、カットわかめ、焼きのり	もやし、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、だいこん、万能ねぎ	牛乳 せんべい クッキー	E 530 P 23.7 F 17.1 S 1.5	498 20.6 16.3 1.7	kcal g g g
26日 (月)	カレーライス かみかみサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、無塩バター、油、小麦粉、砂糖、グラニュー糖	豚肉(もも)、ハム、卵、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、チンゲンサイ、かぶ、りんご、切り干しだいこん、きゅうり、えのきたけ、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 メロンパンクッキー	E 569 P 21.8 F 17.7 S 1.8	501 21.8 18.3 1.3	kcal g g g
13日 27日 (火)	御飯 オレンジ さばのみそ煮 里芋のころ煮 貝だくさん汁	米、じゃがいも、さといも(冷凍)、片栗粉、砂糖、油	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、いんげん、あおのり、しょうが	牛乳 牛乳 のり塩いもち	E 543 P 24.2 F 18.0 S 1.6	513 22.9 16.0 1.4	kcal g g g
28日 (水)	御飯 いよかん 八寸 切干大根の納豆和え 里芋の味噌汁	米、砂糖、焼酎、さといも(冷凍)、無塩バター、油	鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、ほうれんそう、こまつな、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、切り干しだいこん、いんげん、もやし	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	E 558 P 23.7 F 14.5 S 1.4	522 20.7 18.3 1.4	kcal g g g
15日 29日 (木)	食パン オレンジ 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ トマトスープ	米、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、食パン・枚(8枚切り)、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、牛乳、しらす干し、脱脂粉乳	オレンジ、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、セロリ、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり	牛乳 牛乳 青菜ごはん	E 540 P 25.0 F 16.9 S 2.0	522 20.7 18.3 1.4	kcal g g g
節分 献立 2日 (金)	鬼さんそばろ丼 ほうれん草のお浸し 豆腐すまし汁 オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、わかめ、にんじん、干しぶどう	牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	E 585 P 21.9 F 16.1 S 1.3	541 21.1 16.7 1.3	kcal g g g
バレンタイン 献立 14日 (水)	ハートのピラフ いちご ポテトミートグラタン さつまいもとりんごのサラダ ハムと白菜のスープ	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油、無塩バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ハム、生クリーム、粉かんでん	いちご、たまねぎ、はくさい、りんご、にら、キャベツ、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、干しぶどう、にんにく	牛乳 牛乳 ココアプリン	E 577 P 21.7 F 18.1 S 1.7	515 20.9 18.3 1.4	kcal g g g
誕生日 献立 16日 (金)	わかめ御飯 キウイ 鶏のから揚げ 小松菜とベーコンのごまあえ 厚揚げの味噌汁	米、コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	みかん、バナナ、こまつな、もやし、いちご、はくさい、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、すりごま、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 フルーツパフェ	E 561 P 24.1 F 16.5 S 1.9	520 23.5 17.1 1.6	kcal g g g

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価 (幼児) エネルギー (E)563kcal、たんぱく質(P)23.3g、脂質(F)17.2g、食塩(S)1.8g  
(乳児) エネルギー (E)490kcal、たんぱく質(P)20.8g、脂質(F)16.8g、食塩(S)1.6g

今月の郷土料理(広島県)  
**八寸**

基本的な献立を表記しております。お誕生会メニューに関しましては各園にお問合せ下さい