

# ハローこども園 2月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名			3時おやつ
			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	
01 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、バナナ ○みかん缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
03 月	《行事食:節分》 おにランチ、野菜スープ コールスローサラダ、みかん	624.3(546.2) 22.0(20.4) 20.4(19.0) 1.8(1.5)	米、○食パン、じゃがいも 油、○マーガリン 砂糖、小麦粉	○牛乳、合い挽き肉、チーズ ○きな粉、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、トマト缶 こまつな、干しぶどう にんにく、しょうが	牛乳 きな粉クリームサンド
04 火	ごはん 魚のノルウェー風、五目汁 小松菜のおかかあえ、みかん	616.0(521.7) 23.5(20.7) 19.9(18.8) 1.8(1.4)	米、さといも、片栗粉 こんにゃく、油、砂糖	○牛乳、さわら、かつお節 豆腐、○クリームチーズ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、こまつな、キャベツ にんじん、○パイン缶 ごぼう、ねぎ	牛乳 パインチーズクラッカー
05 水	みそ煮込みうどん マセドワースサラダ、バナナ	530.4(447.0) 21.7(19.4) 15.3(14.6) 1.9(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも ○米、マヨネーズ	○牛乳、鶏肉、卵、油揚げ ちくわ、みそ、ハム、チーズ ○ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ほうきさい、にんじん ねぎ、きゅうり、こまつな ○こんぶ	麦茶 おにぎり
06 木	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 大根とりんごのサラダ、みそ汁	579.8(500.5) 20.8(19.0) 21.0(18.9) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豆腐、牛肉、○卵 ○ウインナー、みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、だいこん ごぼう、きゅうり、りんご、ねぎ こまつな、干しぶどう、わかめ	牛乳 クイックケーキ
07 金	ごはん マーボー豆腐、かき玉汁 ツナとひじきの和え物、みかん	586.9(509.7) 22.1(20.0) 17.4(16.3) 1.5(1.2)	○さつまいも、米、片栗粉 砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 卵、ツナ缶、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、にんじん、もやし、にら チンゲンサイ、いんげん、ひじき 干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ふかし芋
08 土	おにぎり 豚汁、バナナ	513.2(439.4) 16.4(15.2) 16.5(14.9) 1.4(1.0)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、○ツナ缶 ○卵、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、○たまねぎ 塩こんぶ、焼きのり	牛乳 ツナパン
10 月	パン クリームシチュー 和風サラダ、バナナ	591.3(493.9) 23.6(20.5) 20.6(18.2) 2.2(1.8)	ロールパン、じゃがいも ○マカロニ、小麦粉 砂糖、油	○牛乳、鶏肉、○きな粉 ちくわ、バター ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、しめじ グリーンピース、わかめ	牛乳 マカロニきな粉
12 水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、みかん	630.8(536.9) 23.2(20.5) 22.5(19.8) 1.9(1.5)	スパゲティ、○米、油 小麦粉、砂糖	○牛乳、合い挽き肉 チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、えのきたけ にんじん、トマト缶、こまつな にんにく、○あおのり、しめじ	麦茶 おにぎり
13 木	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのゆかりあえ、すまし汁	565.2(464.8) 21.0(17.6) 18.3(15.3) 1.6(1.2)	米、○ホットケーキ粉 じゃがいも、ごま油 片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉 ○卵、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、もやし、○バナナ にんじん、ねぎ、ピーマン わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 バナナケーキ
14 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ、みそ汁	607.0(514.2) 23.2(20.2) 20.5(18.3) 1.5(1.1)	米、マカロニ、○砂糖 マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、ハム、みそ ○ゼラチン、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、きゅうり えのきたけ、にんじん、にら しょうが、わかめ ○オレンジ濃縮果汁	牛乳 オレンジゼリー せんべい
15 土	ハヤシライス チーズ、バナナ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、○小麦粉 油、○砂糖	○牛乳、牛肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリーンピース	牛乳 スティックパン
17 月	パン ポークビーンズ きのこサラダ、バナナ	562.9(508.8) 22.8(21.7) 19.4(19.0) 1.7(1.4)	ロールパン、じゃがいも ○米、砂糖、油	◎牛乳、豚肉、だいず水煮 ベーコン、○油揚げ ○鶏ひき肉、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、こまつな、しめじ えのきたけ、トマト缶 ○コーン缶、パセリ	麦茶 こぎつねごはん
18 火	《ほし組:リクエスト献立》 ごはん、魚のみそ照り焼き、みかん ポテトサラダ、中華風コーンスープ	588.6(498.7) 23.2(20.0) 16.4(15.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、卵、ハム、みそ ○バター、◎ヨーグルト(無糖)	○にんじん、クリームコーン缶 きゅうり、コーン缶、○たまねぎ にんじん、あさつき、○パセリ しょうが、みかん	にんじんポタージュ クラッカー
19 水	焼きそば 三色ナムル 中華スープ、バナナ	553.5(480.8) 20.6(18.9) 14.3(14.0) 1.6(1.3)	焼きそばめん、○米、○もち 米、○砂糖、油、片栗粉、ごま 油	○牛乳、豚肉、○きな粉 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、チンゲンサイ きゅうり、ピーマン、しいたけ わかめ	麦茶 きな粉おはぎ
20 木	ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ、みそ汁	564.8(467.1) 19.2(16.7) 17.2(15.1) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○食パン しらたき、油、砂糖	○牛乳、豆腐、豚肉、ちくわ みそ、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、きゅうり ほうれんそう、えのきたけ 切り干しだいこん、グリーンピー ス	牛乳 シュガーラスク
21 金	キッズビビンバ ニラたまスープ、みかん	545.2(431.9) 22.1(18.2) 16.5(14.3) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 ○絹ごし豆腐、卵、○チーズ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、もやし、ほうれんそう にんじん、にら、○コーン缶 ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 コーンパン
22 土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	○牛乳ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり ○ブルーベリージャム こまつな、にんじん	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
25 火	パン マカロニのクリーム煮 もやしのごま酢和え、バナナ	602.6(519.7) 21.7(20.0) 23.0(20.7) 1.8(1.5)	ロールパン、○フライドポテト マカロニ、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、こまつな しめじ、グリーンピース	牛乳 フライドポテト
26 水	親子うどん チーズ入りサラダ、バナナ	492.8(429.1) 20.6(19.0) 11.6(12.0) 1.9(1.6)	ゆでうどん、○米 砂糖、油	○牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ ハム、チーズ、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、キャベツ だいこん、きゅうり こまつな、ねぎ	麦茶 おにぎり
27 木	ごはん ちくわ磯辺揚げ、豚汁 大豆とひじきの煮物、みかん	593.0(492.0) 23.2(20.6) 17.6(16.0) 2.6(2.0)	米、○食パン、油、こんにゃく 小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、ちくわ、だいず水煮 豚肉、みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、だいこん、にんじん ○ブルーベリージャム ねぎ、ごぼう、葉ねぎ ひじき、あおのり	牛乳 ジャムサンド
28 金	園 外 活 動 の 日 ( お 弁 当 )					ヨーグルト せんべい

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。

※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。