

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	
02月	パン クリームシチュー 和風サラダ、バナナ	571.9(480.3) 21.1(18.8) 20.3(18.0) 2.5(2.0)	ロールパン じゃがいも、小麦粉 砂糖、油	○牛乳、鶏肉 ちくわ ◎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 ○いちごジャム、わかめ グリーンピース	牛乳 クラッカーサンド
03火	《行事食:節分》 おにランチ ドライカレー、コールスローサラダ コンソメスープ、いちご	619.8(542.7) 21.6(20.0) 20.1(18.8) 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 ○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 ほうれんそう、ピーマン 干しぶどう、にんにく	牛乳 きな粉クリームサンド
04水	親子うどん チーズ入りサラダ バナナ	561.2(477.4) 22.0(20.0) 12.3(12.5) 1.9(1.5)	ゆでうどん、○米 砂糖、油	○牛乳、鶏肉、卵、ハムチー ズ、○油揚げ ◎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、ねぎ ほうれんそう、○塩こんぶ	麦茶 夕焼けごはん
05木	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 もやしのごま酢あえ、みそ汁	555.8(481.9) 21.6(19.6) 14.5(13.8) 1.9(1.6)	米、○ホットケーキ粉 砂糖	○牛乳、豆腐、牛肉 ○卵、みそ、ハム、油揚げ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	もやし、にんじん、たまねぎ ごぼう、○バナナ、きゅうり こまつな、ねぎ、わかめ	牛乳 バナナケーキ
06金	ごはん マーボー豆腐、かき玉汁 キャベツと青菜の磯和え、みかん	556.4(487.9) 22.7(20.6) 16.7(15.9) 1.7(1.3)	米、○ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉卵、 ○豆腐、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、キャベツ、ほうれんそう にんじん、チンゲンサイ、にら ○コーン缶、えのきたけ 干しいたけ、焼きのり にんにく、しょうが	牛乳 コーンパン
07土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖) 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 ○みかん缶、バセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
09月	パン ポークビーンズ、バナナ キャベツのベーコンドレッシング	556.8(493.0) 21.3(20.2) 18.1(17.5) 1.5(1.3)	ロールパン、じゃがいも ○米、○もち米 油、砂糖	○牛乳、豚肉、ベーコン だいたい水煮、○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん トマト缶、バセリ	麦茶 きな粉おはぎ
10火	ごはん さけのマヨネーズ焼き、みそ汁 切干し大根の炒り煮、みかん	577.8(506.5) 28.8(25.8) 16.1(15.6) 1.7(1.5)	米、マヨネーズ 砂糖、油	○牛乳、さけ、豆腐 油揚げ、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、わかめ 切り干しだいこん、ねぎ にんじん、えのきたけ、バセリ コーン缶、干しいたけ	牛乳 カルピスゼリー せんべい
12木	ミートスパゲティ 野菜スープ チーズ、バナナ	653.3(555.0) 24.0(21.2) 23.5(20.5) 2.3(1.8)	スパゲティ、○ロールパン ○さつまいも、油 小麦粉、砂糖	○牛乳、、合い挽き肉 チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、しめじ えのきたけ、にんじん トマト缶、こまつな、にんにく	牛乳 いもあんぱん
13金	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのゆかりあえ、すまし汁	569.2(490.3) 20.7(18.7) 21.7(19.5) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉 ○ホットケーキ粉 ○砂糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉 ○卵、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、もやし、にんじん ねぎ、ピーマン、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 手作りマドレーヌ
14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、焼きのり ○たまねぎ、塩こんぶ	牛乳 ツナパン
16月	パン マカロニのクリーム煮 キャベツとツナのサラダ、バナナ	585.5(506.3) 22.1(20.3) 23.9(21.2) 2.0(1.7)	ロールパン、マカロニ ○じゃがいも、油	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、しめじ グリーンピース	牛乳 フライドポテト
17火	ごはん 魚のみそ照り焼き、すまし汁 マカロニサラダ、みかん	614.1(519.9) 24.2(20.8) 15.2(14.5) 1.5(1.2)	米、マカロニ マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、豆腐 ハム、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、みかん キャベツ、ほうれんそう きゅうり、にんじん、しょうが えのきたけ、○かんでん	牛乳 りんごゼリー せんべい
18水	焼きそば 三色ナムル 中華スープ、バナナ	556.7(479.2) 20.6(18.9) 14.7(14.3) 2.2(1.8)	焼きそばめん、○米 油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、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、きゅうり チンゲンサイ、ピーマン しいたけ、わかめ	麦茶 おにぎり
19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
20金	《ほし組リクエスト献立》 キッズビビンバ 中華風コーンスープ、みかん	578.9(467.5) 21.6(18.8) 15.7(14.5) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉 ○黒砂糖、砂糖 ごま油	○牛乳、豚ひき肉 卵、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、クリームコーン缶 もやし、ほうれんそう、葉ねぎ コーン缶、にんじん、しょうが にんにく	牛乳 黒糖蒸しパン
21土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖) 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 コーン缶、○みかん缶 バセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
24火	パン カレーシチュー 中華風和え物、バナナ	587.9(454.0) 22.1(18.3) 18.9(16.0) 2.0(1.4)	○さつまいも、ロールパン じゃがいも、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、もやし にんじん、こまつな グリーンピース、しめじ	牛乳 ふかし芋
25水	みそ煮込みうどん マセドワースサラダ、みかん	536.0(462.3) 22.7(20.4) 16.9(16.0) 1.9(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも ○米、マヨネーズ ○油、○砂糖	○牛乳、鶏肉、卵 油揚げ、○鶏ひき肉 みそ、ハム、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、はくさい、にんじん ねぎ、きゅうり、こまつな ○コーン缶	麦茶 こぎつねごはん
26木	ごはん ちくわ磯辺揚げ、五目汁 大豆とひじきの煮物、みかん	597.7(496.2) 23.7(21.0) 18.0(16.3) 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、豚肉 だいたい水煮、豆腐、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 ごぼう、葉ねぎ、ひじき あおのり	牛乳 ジャムサンド
27金	園 外 活 動 の 日 （ お 弁 当 ）					ヨーグルト せんべい
28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 エリンギ、グリーンピース	牛乳 スティックパン

※ 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。