



2月の献立表

平成30年 2月

(三才未満児)

つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	⑫ 26	ごはん 小松菜のみそ汁 マーボー豆腐 かぶのつけもの みかん ⑨牛乳 おかし ③牛乳 マカロニのきな粉 和菓子	油揚げ 豆腐 豚ひき肉 牛乳 牛乳 きな粉	小松菜 たまねぎ しめじ わかめ 干しいたけ 人参 長ねぎ かぶ みかん	米 砂糖 片栗粉 油 おかし マカロニ 砂糖	煮干し みそ しょうゆ 塩 かつお節	419kcal 21.0g
火	13 27	ごはん 白菜のみそ汁 魚のてりやき 小松菜とえのきの和え物 いちご ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	油揚げ 魚 牛乳 牛乳	白菜 小松菜 わかめ 小松菜 えのき いちご	砂糖 ごま おかし おかし	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ	487kcal 24.2g
水	14 28	フランスパン コーンシチュー ハンバーグのトマトソース煮 ブロッコリー みかん ⑨牛乳 おかし ③麦茶 やこめのおにぎり	豚挽き肉 牛乳 節分豆	人参 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー みかん	パン バター 小麦粉 じゃがい パン粉 砂糖 おかし 米	塩 バター 塩 ケチャップソース 塩	480kcal 20.3g
木	1 15	肉どんぶり わかめとコーンのスープ ほうれん草のごま和え りんご ⑨牛乳 おかし ③牛乳 凍り豆腐のあべかわ 餅	豚肉 牛乳 牛乳 凍り豆腐 きな粉	玉ねぎ 小松菜 白滝 わかめ コーン缶 ほうれん草 人参 りんご	米 油 砂糖 砂糖 すりごま おかし 片栗粉 砂糖	しょうゆ コンソメ しょうゆ しょうゆ	447kcal 22.7g
金	2 16	ごはん きやべつのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ツナサラダ はっさく ⑨牛乳 おかし ③麦茶 2日 いわしの丸干し おかし ③ヨーグルト 16日 干しい も	油揚げ 鶏ひき肉 ツナ 牛乳 丸干しいわし 牛乳	キャベツ わかめ きゅうり りんご はっさく	米 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ おかし おかし 干しいも	みそ 煮干し しょうゆ マヨレ	392kcal 23.1g
土	3 17	ほうとう 果物 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 おかし	牛乳	人参 大根 かぼちゃ ほうれん草 長ねぎ	ほうとう おかし おかし	煮干し みそ	341kcal 16.3g
月	5 19	カレーライス カリフラワーのサラダ いよかん ⑨牛乳 おかし ③麦茶 おでん	豚肉 レバー 牛乳 牛乳 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン カリフラワー りんご きゅうり いよかん	じゃがいも 米 砂糖 油 おかし じゃがいも	塩 カレールウ バター 塩 酢 煮干し しょうゆ	360kcal 21.4g
火	6 20	煮込みうどん ブロッコリーの鰹節和え みかん ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	豚肉 油揚げ 牛乳 牛乳	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 ブロッコリー みかん	うどん おかし おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ 鰹節	401kcal 20.6g
水	7 21	ごはん けんちん汁 魚のから揚げ 春雨サラダ はっさく ⑨牛乳 おかし ③麦茶 もちもちチーズパン	魚 牛乳 牛乳 チーズ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり はっさく	米 里芋 砂糖 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油 おかし 白玉粉 油	煮干し しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酢 塩	443kcal 23.3g
木	8 22	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のケチャップソース炒め キャベツとわかめのしらす和 え りんご ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト 16日 干しい も	油揚げ 豚肉 しらす 牛乳 牛乳	大根 わかめ 玉ねぎ きゃべつ わかめ りんご	米 油 砂糖 おかし さつまいも ホットケーキミックス 油	煮干し みそ ケチャップソース 塩 しょうゆ	483kcal 21.6g
金	9 23	いっしょ納豆 ほうれんそうのナムル かぶのみそ汁 みかん ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	納豆 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 ほうれん草 もやし 人参 かぶ キャベツ わかめ みかん	砂糖 ごま油 おかし 干しいも	しょうゆ ごま しょうゆ 酢 煮干し みそ	356kcal 18.g
土	10 24	ミートスパゲティ 野菜スープ 果物 ③麦茶 おかし ～生活発表会～ パン むぎちや 果物	豚挽き肉	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ キャベツ しいたけ 人参 玉ねぎ	スパゲティ 砂糖 おかし	塩 ケチャップソース コンソメ しょうゆ	386kcal 17.0g 214kcal 5.5g