

# 令和4年度 2月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			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	
17 金	酵母パン さつまいものサラダ 白菜ときのこのシチュー 果物（ぼんかん）	酵母パン、さつまいも、マヨドレ	牛乳、鶏肉、食べる煮干し、有機豆乳	ぼんかん、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン	国産りんごタルト 牛乳
20 月	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 きゅうりの三杯酢 豆腐みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、カットわかめ	みたらし団子 牛乳 未：お米でスイートポテト
21 火	麦ごはん サバの塩焼き 筑前煮 みそ汁（なめこ）	米、さといも、つきごん、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏肉、みそ	にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、なめこ、たけのこ、ねぎ、カットわかめ、さやえんどう、国産干しいたけ	苺スティック ケーキ 牛乳
22 水	☆ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ わかめスープ 果物（バナナ）	ソフト麺、ホットケーキミックス、てんさい糖	牛乳、あいびき肉、チーズ	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、さつまいもペースト、にんにく	さつまいも蒸しパン 牛乳
24 金	味ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 すまし汁 果物（ぼんかん）	米、じゃがいも、三温糖、ふ、油	牛乳、飲むヨーグルト、厚揚げ、豚肉、ツナ油漬、油揚げ	ぼんかん、にんじん、バナナチップ、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、みつば、国産干しいたけ	非常食パン 牛乳
27 月	ごはん 飛騨牛肉じゃが キャベツとじゃこの甘酢あえ みそ汁（あおさ）	米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、飛騨牛、みそ、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、あおさ	芋けんぴ 牛乳 未：紫芋せんべい
28 火	☆ゆかりごはん 鮭のマヨネーズ焼き 菜の花のおひたし みそ汁（さつまいも） 果物（オレンジ）	米、さつまいも、マヨドレ	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	オレンジ、なばな、たまねぎ、にんじん、コーン、カットわかめ	カスタードツイスト 牛乳

お誕生月お祝いメニュー

\* 今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	595Kcal
たんぱく質	23.1g
脂質	17.2g
食塩	1.7g

☆マークは年長のリクエストメニューです！！

- \* 未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- \* 土曜日は、お菓子ができます。
- \* 食材の都合により献立を変更する場合があります。