

令和5年度 2月 献立表

宮保育園

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	
01 木	ごはん 飛騨牛とごぼうの炒め煮 春雨の三杯酢 みそ汁(豆腐)	米、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、みかん缶、はくさい、きゅうり、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	手作りマカロニおかき牛乳
02 金	赤鬼ライス 小松菜とカリカリじゃこのお浸し わかめスープ 果物(ぼんかん)	米、★フライドポテト、白いりごま、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、黒豆、しらす干し	ぼんかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、きざみのり、カットわかめ	豆大福牛乳 未: おこめリング
節分メニュー					
05 月	あぶ玉丼 ほうれん草ともやしのごま和え 麩のすまし汁 果物(ぼんかん)	米、はるさめ、三温糖、ふ、片栗粉、白いりごま	牛乳、卵、油揚げ	ぼんかん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	お菓子牛乳
06 火	麦ごはん さばの立田揚げ キャベツの甘酢あえ みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも、油、片栗粉、押麦、三温糖	牛乳、さば、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ、しょうが	お菓子牛乳
07 水	雑穀ごはん 鮭の塩焼き ごぼうの炒め煮 みそ汁(大根・あげ)	米、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、豚肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	畑のクラッカー牛乳
08 木	五目うどん さつまいもの天ぷら 果物(バナナ)	うどん、さつまいも、ホットケーキミックス、なたね油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、国産干ししいたけ	手作りかぼちゃもち牛乳
09 金	★カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、福神漬	紫いもチップス 飲むヨーグルト
13 火	★スタミナ納豆丼 大根のさっぱりあえ みそ汁(じゃがいも) 果物(ぼんかん)	米、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、みそ	ぼんかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	キャラメルプリン
14 水	★ミートスパゲッティー キャベツのツナサラダ わかめスープ	ソフト麺、さつまいも、オリーブ油、三温糖	牛乳、あいびき肉、ツナ油漬	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム、レモン果汁、カットわかめ、にんにく	豆腐とココアのもちっとケーキ牛乳
15 木	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ おからの煮付け みそ汁(なめこ)	米、さといも、小麦粉、なたね油、押麦、三温糖	牛乳、ほぎ、おから、みそ、鶏もも肉、油揚げ	なめこ、ねぎ、にんじん、青のり、国産干ししいたけ、カットわかめ	芋けんぴ牛乳 未: むらさき芋せんべい
16 金	ロールパン さつまいものサラダ ★白菜ときこのシチュー 果物(ぼんかん)	ロールパン、さつまいも、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉	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	塩せんべい牛乳
19 月	ごはん 豆腐の肉みそかけ 小松菜のお浸し すまし汁(はるさめ)	米、三温糖、油、はるさめ、白いりごま、ごま油	牛乳、国産揚げ出し豆腐、豚ひき肉、みそ、しらす干	こまつな、ねぎ、にんじん、はくさい、カットわかめ、しょうが	はとむぎおこし牛乳

令和5年度 2月 献立表

宮保育園

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	
20 火	麦ごはん 鮭マヨネーズ焼き 切干大根の煮付け 豚汁	米、つぎこん、マヨ ドレ、押麦、三温 糖、なたね油	牛乳、さけ、豚肉、 みそ、油揚げ	にんじん、だいこ ん、国産切干だいこ ん、ごぼう、ねぎ	ねじりんぼ 牛乳
21 水	味ごはん がんもの煮つけ すまし汁(ふ) 国産梨ゼリー	米、ふ、三温糖	牛乳、豆腐、がんも どき、鶏もも肉、油 揚げ	国産和梨ゼリー、にん じん、えのきたけ、ね ぎ、ごぼう、みつば、 国産干しいたけ	手作り米粉のパナ ナマフィン 牛乳
22 木	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ひじきの五目煮 みそ汁(大根)	米、三温糖、なたね 油	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、みそ、油揚 げ	だいこん、ねぎ、コー ン、国産長ひじき、に んじん、れんこん、 カットわかめ、しょう が、にんにく	みたらし団子 牛乳 未：スティック ケーキ
26 月	ごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え 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、豚肉、木綿豆 腐、みそ、かつお節	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、だい こん、ねぎ、あおさ	チーズホット ケーキ 牛乳
27 火	麦ごはん 鯖の西京焼き 菜の花のおひたし けんちん汁	米、さといも、押麦	牛乳、さわら、木綿 豆腐、鶏もも肉、油 揚げ	なばな、にんじん、 だいこん、コーン、 ねぎ	しょうゆあられ 牛乳 未：お菓子
28 水	★カレーうどん れんこんサラダ 国産みかんゼリー	うどん、マヨドレ	牛乳、豚肉、ツナ油 漬、油揚げ	国産温州ミカンゼ リー、キャベツ、れん こん、たまねぎ、にん じん、ねぎ、こまつ な、国産干しいたけ	手作りマドレー ヌ 牛乳
29 木	★バーガーパン ★手作りハンバーグ 付け野菜(キャベツ) コンソメスープ(さつまいも) 果物(オレンジ)	バーガーパン、さつ まいも、パン粉	牛乳、合びき肉	たまねぎ、オレン ジ、キャベツ、はく さい、にんじん、し めじ	お米でスイート ポテト 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	561Kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	15.8g
食塩	1.8g

*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。

★マークは

3園年長さんのリクエストメニューです！！