



2月の献立表

令和2年1月 下矢作保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (土)	豚肉のみそ炒め かぼちゃ含め煮 キャベツの味噌汁 みかん		豚肉 油揚げ	砂糖 油	玉葱 人参 小松菜 南瓜 キャベツ 若布 みかん	ごはん
3 (月)	大豆入りハンバーグ 人参グラッセ はんぺんスープ マッシュポテト キウイ	カステラ 牛乳	大豆 豚肉 卵 はんぺん 牛乳	パン粉 バター じゃが芋 砂糖 米	玉葱 人参 えのき茸 パセリ キウイ	ごはん
4 (火)	果ごもり卵 ヤーコンサラダ きのこのスープ みかん	ピザトースト 牛乳	卵 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	ヤーコン マヨネーズ 食パン 米	キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり えのき茸 しめじ	ごはん
5 (水)	マーボー豆腐 ごまもやし 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	黒糖入り蒸しパン 牛乳	豚挽肉 豆腐 油揚げ 卵 牛乳	油 片栗粉 小麦粉 黒糖 米	ねぎ 人参 椎茸 もやし 小松菜 玉葱 りんご	ごはん
6 (木)	煮魚 昆布の煮付 さつま汁 スィーティー	小倉白玉 牛乳	魚 さつま揚げ 豚肉 牛乳	こんにゃく 砂糖 さつま芋 白玉粉 米	昆布 干椎茸 人参 いんげん ごぼう ねぎ スィーティー	ごはん
7 (金)	筑前煮 白和え 玉葱とわかめの味噌汁 バナナ	パインナップルケーキ 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	こんにゃく 砂糖 バター 小麦粉	筍 人参 椎茸 さやえんどう ほうれん草 くるみ 玉葱	ごはん
8 (土)	手作り弁当					
10 (月)	南瓜シチュー ウィナーソテー ブロッコリーサラダ ミニトマト	ごまポッキー 牛乳	鶏肉 ウィナー 卵 牛乳	バター 小麦粉 油 じゃが芋 米	南瓜 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー ミニトマト	ごはん
11 (火)	建国記念の日					
12 (水)	親子煮 ひじきのごま和え 南瓜といんげんのみそ汁 キウイ	芋かりんとう 牛乳	卵 鶏挽肉 油揚げ 牛乳	油 マヨネーズ さつま芋 米	玉葱 人参 キャベツ 干椎茸 小松菜 ひじき きゅうり 南瓜	ごはん
13 (木)	春巻 もやしとピーマンの中華和え コーンとキャベツのスープ みかん	レアチーズ せんべい	豚肉 鶏肉 クリームチーズ	春巻きの皮 油 春雨 ごま油 砂糖 米	人参 ねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ パセリ	ごはん
14 (金)	焼きししゃも 切干大根の炒り煮 せんべい汁 りんご	ココアケーキ 牛乳	ししゃも さつま揚げ 鶏肉 卵 牛乳	しらたき 油 せんべい 小麦粉 砂糖 米	切干大根 人参 ごぼう しめじ えのき茸 ねぎ 舞茸 りんご	ごまごはん
15 (土)	じゃが芋のそぼろ煮 三色ソテー 凍り豆腐のみそ汁 バナナ		鶏挽肉 卵 凍り豆腐	じゃが芋 油	グリンピース にら もやし 若布 人参 バナナ	ごはん
17 (月)	ささみピカタ シーフードサラダ 五目ラーメン りんご	フルーツサンド 牛乳	ささみ 卵 チーズ えび 豚肉 牛乳	小麦粉 油 中華麺 食パン 米	パセリ ひじき きゅうり セロリ 人参 もやし 筍 ねぎ	ごはん
18 (火)	魚のホイル焼き 大豆サラダ 春雨スープ いよかん	オートミールクッキー 牛乳	魚 大豆 ベーコン 卵 牛乳	マヨネーズ 春雨 米 小麦粉 砂糖 バター	玉葱 しめじ ピーマン 人参 きゅうり 若布 チンゲン菜	ごはん
19 (水)	豆腐ハンバーグ 大徳寺和え もやしの味噌汁 キウイ	きな粉揚げパン 牛乳	豆腐 卵 豚挽肉 牛乳	じゃが芋 パン粉 油 バターロール 米	玉葱 人参 小松菜 椎茸 えのき茸 もやし にら	ごはん
20(木) お誕生会	カレーうどん エビフライ みそドレッシングサラダ いちご	ケーキ 牛乳	豚肉 えび 卵 ハム 牛乳	うどん パン粉 油 小麦粉	玉葱 ピーマン キャベツ 人参 きゅうり いちご	うどん
21 (金)	みそおでん 青菜和え つくね汁 オレンジ	2層ゼリームース せんべい	卵 鶏挽肉 ちくわ 豆腐	こんにゃく 砂糖 米	大根 ほうれん草 人参 えのき茸 玉葱 ねぎ ひじき	ひじきごはん
22 (土)	鶏肉のソテー コーンサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 りんご		鶏肉 油揚げ	油 砂糖 マヨネーズ	コーン 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 りんご	ごはん
24 (月)	振替休日					
25 (火)	ポテトオムレツ 七福ナムル ささみスープ いよかん	豆乳ババロア ビスケット	卵 ハム しらす ささみ 豆乳	じゃが芋 春雨 ごま油 砂糖 米	玉葱 切干大根 人参 小松菜 キャベツ ねぎ	ごはん
26 (水)	豚肉と野菜の炒め煮 若布の酢の物 白菜と人参のみそ汁 キウイ	ドーナツ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 豆腐	小麦粉 砂糖 里芋 油 米	大根 人参 玉葱 ピーマン 白菜 若布 キウイ	ごはん
27 (木)	変り納豆 さつま芋オレンジ煮 しめたま汁 バナナ	カボチャのスコーン 牛乳	納豆 豚挽肉 卵 ハム 牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 米	きゅうり 人参 しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ バナナ	ごはん
28 (金)	ハワイアンボーケソテー マカロニサラダ ベーコンスープ オレンジ	二色団子 牛乳	豚肉 ツナ缶 ベーコン 牛乳	マカロニ マヨネーズ じゃが芋 白玉粉 米	パイン缶 きゅうり 人参 パセリ 玉葱 白菜 オレンジ	ごはん
29 (土)	焼きビーフン 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 ミニトマト		豚肉 豆腐	ビーフン しらたき マヨネーズ	玉葱 人参 もやし ピーマン 小松菜 ねぎ ミニトマト	ごはん



～旬の食材 みかん～



秋から冬にかけて食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。



～今月の一日常平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	538kcal	413kcal
たんぱく質	18.9g	17.2g
脂 肪	18.5g	18.2g

