



2月の献立表

平成30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 (木)	豚肉野菜巻き 大徳寺和え きのこ里芋のスープ りんご	ツナサンド 牛乳	豚肉 卵 ベーコン ツナ缶 牛乳	食パン ごはん 里芋 油 バター マヨネーズ	人参 いんげん ごぼう 小松菜 椎茸 しめじ なめこ	ごはん
2 (金)	ハンバーグ 人参グラッセ マッシュポテト ささみスープ ミントマト	ごまプリン ビスケット	豚挽肉 卵 大豆 ささみ 牛乳	パン粉 じゃが芋 バター 砂糖 片栗粉 ごはん	玉葱 人参 キャベツ ねぎ ミントマト	ごはん
3 (土)	じゃが芋のそぼろ煮 青菜のお浸し 玉葱と若布のみそ汁 バナナ		鶏挽肉 豆腐	じゃが芋 砂糖	グリーンピース ほうれん草 菊 しめじ 玉葱 人参	こは
5 (月)	さんまの佃煮 ブロッコリーサラダ ワンタンスープ みかん	りんごケーキ 牛乳	さんま 卵 豚肉 牛乳	ワンタン 小麦粉 バター 砂糖 ごはん	りんご ブロッコリー 人参 筍 ねぎ 玉葱 みかん	ごはん
6 (火)	マーボー茄子 キャベツの甘酢和え 卵スープ キウイフルーツ	ピザトースト 牛乳	豚挽肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	春雨 食パン 砂糖 マーガリン ごはん	茄子 ピーマン 玉葱 干椎茸 キャベツ 人参	ごはん
7 (水)	ハムエッグ きんぴらごぼう コンソメスープ オレンジ	しょうゆ団子 牛乳	卵 ハム しらす干し 牛乳	上新粉 ごはん 砂糖 油 片栗粉	ごぼう 人参 しらたき いんげん 玉葱 白菜	しらすごはん
8 (木)	鶏ごま煮 白和え さつま汁 りんご	フライドポテト 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	さつま芋 ごはん フライドポテト 油 砂糖	ごま ねぎ ほうれん草 ごぼう 人参 玉葱	ごはん
9 (金)	酢豚 もやしのナムル にらたま汁 ミントマト	カルピスゼリー せんべい	豚肉 卵 牛乳	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごはん	筍 人参 玉葱 干椎茸 パイン缶 ピーマン もやし	ごはん
10 (土)	手作り弁当					
12 (月)	振替休日					
13 (火)	生揚げのシチュー 白菜サラダ ウィンナーソテー スウィーティー	ごまポッキー 牛乳	生揚げ 豚肉 ベーコン ウィンナー 牛乳	小麦粉 バター 小麦粉 油 ごはん	玉葱 南瓜 ブロッコリー 白菜 ピーマン ごま	ごはん
14 (水)	煮魚 ひじき炒り煮 せんべい汁 いよかん	ココアケーキ 牛乳	魚 油揚げ 鶏肉 卵 牛乳	かやきせんべい 小麦粉 バター 砂糖 ごはん	ひじき 人参 ごぼう しめじ いんげん えのき茸 ねぎ	こまごはん
15 (木)	チキンナゲット 三色サラダ 五目みそ汁 バナナ	オレンジゼリー せんべい	鶏肉 鶏挽肉 豆腐 卵 ハム 生揚げ	片栗粉 春雨 砂糖 マヨネーズ 油 ごはん	もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ	ごはん
16 (金)	八宝菜 胡瓜と春雨の酢の物 若布のみそ汁 りんご	白玉団子黒みつかけ 牛乳	豚肉 いか うずら卵 ハム 豆腐 牛乳	片栗粉 油 春雨 砂糖 白玉粉 ごはん	人参 白菜 玉葱 筍 さやえんどう きゅうり ねぎ	ごはん
17(土) 祖父母参観日	はんぺんのチーズ焼き マカロニサラダ コーンとキャベツのスープ みかん		はんぺん チーズ 卵	マカロニ マヨネーズ 油	キャベツ きゅうり 人参 コーン パセリ みかん	ごはん
19 (月)	あぶたま 若布の酢の物 肉団子入り中華スープ オレンジ	大学芋 牛乳	卵 油揚げ 鶏挽肉 牛乳	春雨 さつま芋 油 砂糖 ごはん	わかめ きゅうり トマト 人参 白菜 小松菜 椎茸	ごはん
20(火) お誕生会	カレーうどん エビフライ 切干大根和風サラダ いちご	プリンアラモード サブレ	豚肉 えび 卵	うどん 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉葱 人参 ピーマン 切干大根 ひじき きゅうり	うどん
21 (水)	豆腐とホタテの炒め物 中華和え じゃが芋と青菜のみそ汁 キウイ	ホットケーキ 牛乳	豆腐 ほたて 鶏肉 卵 牛乳	片栗粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	ねぎ 人参 しめじ もやし ピーマン 小松菜 キウイ	ごはん
22 (木)	南瓜グラタン ツナサラダ きのこのスープ ミントマト	さつま芋入りおもち 牛乳	ウィンナー チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳	小麦粉 白玉粉 さつま芋 マヨネーズ ごはん	南瓜 玉葱 しめじ きゅうり キャベツ 人参	ごはん
23 (金)	魚のホイル焼き 青菜の煮浸し 里芋のみそ汁 いよかん	二色サンド 牛乳	魚 油揚げ 豆腐 卵 牛乳	マヨネーズ 里芋 食パン マーガリン ごはん	玉葱 しめじ ピーマン ほうれん草 人参 もやし	ごはん
24 (土)	豚肉味噌炒め わかめサラダ かきたま汁 りんご		豚肉 ハム 卵 なると	油	玉葱 小松菜 人参 キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん
26 (月)	カレー肉じゃが めかぶの和え物 白菜と人参の味噌汁 みかん	バナナケーキ 牛乳	豚肉 かつお節 豆腐 卵 牛乳	じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター ごはん	玉葱 人参 グリンピース めかぶ キャベツ 大根	ごはん
27 (火)	鮭のムニエル 大豆サラダ はんぺんスープ バナナ	りんごパイ 牛乳	鮭 大豆 はんぺん 油揚げ 牛乳	小麦粉 パター 油 ごはん	きゅうり わかめ 人参 えのき茸 パセリ りんご	きつねごはん
28 (水)	春巻き 七福ナムル ふのりの味噌汁 ミントマト	フルーツゼリー せんべい	豚肉 しらす干し 豆腐	春巻きの皮 春雨 油 じゃが芋 ごはん	きくらげ 人参 レタス 小松菜 切干大根 ごま	ごはん

焼嗅(やいかがし)

戸口にいわしの頭やヒイラギをさします。

- いわし
いわしの臭みで鬼が近づかないように。
- ヒイラギ
葉のとげで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐために。



～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	517 kcal	411 kcal
たんぱく質	18.2 g	17.1 g
脂 肪	17.0 g	18.0 g

