

2月の予定献立表（未満児）

日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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					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）	恵方巻き すまし汁 いわしのトマト煮 チンゲンサイのお浸し	米、焼ふ	豆腐、いわし、 豚、かにかまぼこ、 でんぶ、小豆、 牛乳	もやし、きゅうり、 にんじん、ねぎ、のり、 トマト、かんぴょう、 わかめ、チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 豆乳 まんじゅう	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.4 g	19 （月）	ごはん なめこ汁 おじの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、焼ふ	牛乳、あじ、 豆腐、大豆、 油揚げ	こまつな、にんじん、 なめこ、いんげん、 ひじき	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ココアふらすク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.5 g
02 （金）	五目ご飯 えのきのみそ汁 豆腐ハンバーグ 白菜とちくわのとろみ煮	米	牛乳、豚肉、 ちくわ、油揚げ、 凍り豆腐、 ねぎ、えのき、いちご、 コーン	ほうさい、もやし、 たまねぎ、こまつな、 まいたけ、にんじん、 ねぎ、えのき、いちご、 コーン	牛乳 量たべよ 牛乳 鬼ムース	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.7 g 食 塩 1.5 g	20 （火）	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	米、焼ふ	牛乳、豚肉、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 ほうさい、にんじん、 いんげん、チンゲンサイ、 もも	牛乳 量たべよ 野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.0 g 食 塩 1.5 g
03 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ 小松菜の和え物	焼きそばめん、米	豚肉、ハム、 牛乳	もやし、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、こんぶ、のり、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.6 g 食 塩 1.5 g	21 （水）	ごはん 舞茸のすまし汁 鶏とじゃがいものみそ煮 もやしのごま酢和え	米、じゃがいも、 焼ふ	牛乳、鶏肉、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 まいたけ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.4 g
05 （月）	ごはん 油揚げのみそ汁 鶏肉の塩麹焼き 五目ビーフン	米、じゃがいも、 ビーフン	牛乳、鶏肉、 油揚げ	だいこん、もやし、 にんじん、のめい、 しいたけ、のり、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.4 g	22 （木）	食パン コンソメスープ コロケ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	豚肉、ツナ、 牛乳	もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 19.1 g 食 塩 1.6 g
06 （火）	コッパパン 野菜スープ チーズオムレツ ほうれん草のサラダ	パン、米	豚、ハム、 牛乳、チーズ	もやし、キャベツ、 にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 グリーンピース	牛乳 量たべよ ほうじ茶 人参と鮭の混ぜごはん	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.4 g	23 （金）	天皇誕生日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
07 （水）	ごはん すまし汁 たらの野菜あんかけ 納豆あえ	米、マカロニ	たら、納豆、 豚肉、牛乳	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 えのき、ねぎ、ピーマン、 わかめ、パセリ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 429 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.2 g 食 塩 1.4 g	24 （土）	肉うどん ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	うどん、米	ヨーグルト、 豚肉、鮭、 牛乳	ほうれんそう、もやし、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、えのき、 みかん	牛乳 味しらべ ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.1 g 食 塩 1.5 g
08 （木）	ごはん みそ汁 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え	米、しらたき	牛乳、豆腐、 豚肉、油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、 グリーンピース、しいたけ、 ブロッコリー、みかん、 パイン、バナナ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ゼリーボンチ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.8 g 食 塩 1.1 g	26 （月）	ごはん みそ汁 かじきの照り焼き きんぴらごぼう	米、さといも、 しらたき、焼ふ	ヨーグルト、 かじき、油揚げ、 牛乳	にんじん、こまつな、 れんこん、ごぼう、 いんげん、バナナ、 もも、みかん、パイン	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.6 g 食 塩 1.3 g
09 （金）	カレーライス わかめスープ もやしとコーンの和えもの	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 豆腐	もやし、にんじん、 たまねぎ、コーン、 グリーンピース、わかめ、 みかん	牛乳 量たべよ 牛乳 みかん	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.5 g	27 （火）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉とときのこの炒め物 マカロニサラダ	米、パン、 マカロニ	牛乳、豚肉、 小豆、ハム、 油揚げ、 ホイップクリーム	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、しめじ、 にんじん、コーン、 エリンギ、きゅうり	牛乳 量たべよ 牛乳 あんホイップサンド	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.5 g
10 （土）	豚肉のみそ丼 野菜スープ みかんヨーグルト	米、さつまいも	豆腐、ヨーグルト、 豚肉、牛乳	りんご、チンゲンサイ、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、みかん、 コーン	牛乳 味しらべ 豆乳 りんごとさつまいもの甘煮	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.2 g	28 （水）	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン 春雨のソテー	米、ほるさめ	牛乳、鶏肉、 豚肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 肉まん	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.5 g
12 （月）	建国記念日振替休日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	29 （木）	ごはん 大根とじめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 小松菜のナムル	米	牛乳、生揚げ、 豚肉	もやし、コーン、しめじ、 たまねぎ、だいこん、 こまつな、にんじん、 いんげん、グリーンピース、 きくらげ、いちご	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.3 g
13 （火）	ごはん 里芋のみそ汁 さばの香味焼き 切干大根の炒り煮	米、さといも	牛乳、さば、 凍り豆腐、 油揚げ、チーズ	ほうれんそう、だいこん、 にんじん、いんげん、 しいたけ、ねぎ	牛乳 量たべよ 牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.5 g 食 塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
14 （水）	ごはん 中華スープ 肉団子のクチャップ煮 小松菜と人参の胡麻あえ	米	牛乳、豚肉、 鶏肉	バナナ、もやし、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 バナナ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.8 g 食 塩 1.2 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
15 （木）	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鶏肉の照焼 大根とツナのあんかけ	米、パン	鶏肉、ツナ、 チーズ、油揚げ、 牛乳	だいこん、こまつな、 コーン、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 コーンチーズトースト	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
16 （金）	ごはん 白菜とえのきのスープ マーボー豆腐 もやしとわかめの和え物	米	豆腐、豆腐、 豚肉、大豆、 ヨーグルト、 かまぼこ、牛乳	もやし、にんじん、 ほうさい、ねぎ、わかめ、 えのき	牛乳 量たべよ 豆乳 ヨーグルト蒸しパン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.4 g 食 塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
17 （土）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかか和え	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 きな粉	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.2 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
2月2日は誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



2月の予定献立表（以上児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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）	恵方巻き すまし汁 いわしのトマト煮 チンゲンサイのお浸し	米、焼ふ	豆乳、いわし、 鰯、かにかまぼこ、 でんぶ、小豆	もやし、きゅうり、 にんじん、ねぎ、のり、 トマト、かんぴょう、 わかめ、チンゲンサイ	豆乳 まじゅう せんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 12.1 g 食塩 1.8 g	19 （月）	ごはん なめこ汁 あじの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、焼ふ	ごまつな、にんじん、 なめこ、いんげん、 ひじき	牛乳 ココアふらすク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.5 g 食塩 1.6 g	
02 （金）	五目ご飯 えのきのみそ汁 豆腐ハンバーグ 白菜とちくわのどろみ煮	米	牛乳、豚肉、 ちくわ、油揚げ、 凍り豆腐、 ホイップクリーム	はくさい、もやし、 たまねぎ、ごまつな、 まいたけ、にんじん、 ねぎ、えのき、いちご、 コーン	牛乳 塊ムース	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 27.6 g 食塩 1.8 g	20 （火）	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	米、焼ふ	牛乳、豚肉、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 はくさい、にんじん、 いんげん、チンゲンサイ、 もも	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.4 g 食塩 1.8 g
03 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ 小松菜の和え物	焼きそばめん、米	豚肉、ハム	もやし、ごまつな、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、こんぶ、のり、 チンゲンサイ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 7.8 g 食塩 1.8 g	21 （水）	ごはん 舞茸のすまし汁 鶏とじゃがいものみそ煮 もやしのごま酢和え	米、じゃがいも、 焼ふ	牛乳、鶏肉、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 まいたけ	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.6 g 食塩 1.6 g
05 （月）	ごはん 油揚げのみそ汁 鶏肉の塩麹焼き 五目ビーフン	米、じゃがいも、 ビーフン	牛乳、鶏肉、 油揚げ	だいこん、もやし、 にんじん、しめじ、 しいたけ、のり、 チンゲンサイ	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.2 g 食塩 1.8 g	22 （木）	食パン コンソメスープ コロッケ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	豚肉、ツナ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、グリーンピース、 チンゲンサイ	ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.6 g 食塩 1.8 g
06 （火）	コッパパン 野菜スープ チーズオムレツ ほうれん草のサラダ	パン、米	卵、ハム、 牛乳、チーズ	もやし、キャベツ、 にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 グリーンピース	ほうじ茶 人参と鮭の混ぜごはん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.8 g	23 （金）	天誕生日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
07 （水）	ごはん すまし汁 たらの野菜あんかけ 納豆あえ	米、マカロニ	たら、納豆、 豚肉	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 えのき、ねぎ、ピーマン、 わかめ、パセリ	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 8.0 g 食塩 1.6 g	24 （土）	肉うどん ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	うどん、米	ヨーグルト、 豚肉、鮭	ほうれんそう、もやし、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、えのき、 みかん	ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.5 g 食塩 1.8 g
08 （木）	ごはん みそ汁 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え	米、しらたき	牛乳、豆腐、 豚肉、油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、 グリーンピース、しいたけ、 ブロッコリー、みかん、 パイン、バナナ	牛乳 ゼリーボンチ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.7 g 食塩 1.3 g	26 （月）	ごはん みそ汁 かじきの照り焼き きんぴらごぼう	米、さといも、 しらたき、焼ふ	ヨーグルト、 かじき、油揚げ	にんじん、ごまつな、 れんこん、ごぼう、 いんげん、バナナ、 もも、みかん、パイン	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.6 g 食塩 1.4 g
09 （金）	カレーライス わかめスープ もやしとコーンの和えもの みかん	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 豆腐、たこ	もやし、にんじん、 たまねぎ、コーン、 グリーンピース、わかめ、 みかん	牛乳 たこ焼き	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.4 g 食塩 1.8 g	27 （火）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 マカロニサラダ	米、パン、 マカロニ	牛乳、豚肉、 小豆、ハム、 油揚げ、 ホイップクリーム	たまねぎ、ごまつな、 キャベツ、しめじ、 にんじん、コーン、 エリンギ、きゅうり	牛乳 あんホイップサンド	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.6 g 食塩 1.8 g
10 （土）	豚肉のみそ丼 野菜スープ みかんヨーグルト	米、さつまいも	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	りんご、チンゲンサイ、 たまねぎ、ごまつな、 にんじん、みかん、 コーン	牛乳 りんごとさつま芋の甘煮	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g	28 （水）	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン 春雨のソテー	米、ほろさめ	牛乳、鶏肉、 豚肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 肉まん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g 食塩 1.8 g
12 （月）	建国記念日振替休日						29 （木）	ごはん 大根としめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 小松菜のナムル	米	牛乳、生揚げ、 豚肉	もやし、コーン、しめじ、 たまねぎ、だいこん、 ごまつな、にんじん、 いんげん、グリーンピース、 きくらげ、いちご	牛乳 ドロロツツの日 リッツサンド（3歳児）	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 （火）	ごはん 里芋のみそ汁 さばの香味焼き 切干し大根の炒り煮	米、さといも	牛乳、さば、 凍り豆腐、 油揚げ、チーズ	ほうれんそう、だいこん、 にんじん、いんげん、 しいたけ、ねぎ	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.3 g 食塩 1.6 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （水）	ごはん 中華スープ 肉団子のケチャップ煮 小松菜と人参の胡麻あえ	米	牛乳、豚肉、 鶏肉	バナナ、もやし、 たまねぎ、ごまつな、 にんじん、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳 チョコフォンデュ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （木）	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鶏肉の照焼 大根とツナのあんかけ	米、パン	鶏肉、ツナ、 チーズ、油揚げ	だいこん、ごまつな、 コーン、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	ほうじ茶 コーンチーストースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.3 g 食塩 1.8 g		食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 2月2日は誕生日会メニューです。					
16 （金）	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 マーボー豆腐 もやしとわかめの和え物	米	豆乳、豆腐、 豚肉、大豆、 ヨーグルト、 かまぼこ	もやし、にんじん、 はくさい、ねぎ、わかめ、 えのき	豆乳 ヨーグルト蒸しパン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.0 g 食塩 1.8 g							
17 （土）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかか和え	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 きな粉	たまねぎ、ごまつな、 もやし、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.3 g 食塩 1.2 g							

