

2月の予定献立表（未満児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・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				3時おやつ	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
1 (土)	豚肉のみそ炒め丼 ひじきの煮物 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、豚肉、 油揚げ	チンゲン菜、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 ねぎ、いんげん、 ひじき、わかめ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.2 g 食塩 1.7 g	19 (水)	ごはん かじきの竜田揚げ チーズおから炒り煮 にらのみそ汁	米	牛乳、かじき、 おから、鶏肉、 チーズ	もやし、にんじん、 にら、グリーンピース、 ねぎ、しいたけ、しょうが	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ココア麺ラスク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.7 g 食塩 1.2 g
3 (月)	恵方巻き 豚肉と昆布の炒め煮 チンゲン菜のナムル えのきのみそ汁	米、焼ふ	牛乳、豚肉、卵、 かにかまぼこ、 えび、でんぶ	もやし、えのきだけ、 チンゲン菜、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン、焼きのり、 鶏みごんぼ、しいたけ、 かんぴょう、しょうが	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.0 g 食塩 2.3 g	20 (木)	牛乳 星たべよ 野菜ジュース ブルーチエ	米、食パン	牛乳、豚肉、 ホイップクリーム、 油揚げ	だいこん、キャベツ、 ブロッコリー、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 干しぶどう、しょうが	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ロールサンド	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.1 g 食塩 1.4 g
4 (火)	ごはん タンダーチキン ひじきの和え物 野菜スープ	米	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、卵、 ちくわ	キャベツ、にんじん、 かにかまぼこ、 コーン、ひじき、 にんにく、りんご	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g	21 (金)	牛乳 味しらべ 牛乳 りんごケーキ	米、ごま	牛乳、生揚げ、 豚肉、卵、凍り豆腐	オレンジ、たまねぎ、 ブロッコリー、ねぎ、 にんじん、だいこん、 コーン、しめじ	牛乳 星たべよ 牛乳 せんべい オレンジ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.5 g 食塩 1.5 g
5 (水)	ごはん 肉豆腐 小松菜のしらすサラダ 切干大根のみそ汁	米、食パン、 しらたき	牛乳、焼き豆腐、 油揚げ、 しらす干し	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、コーン、 ねぎ、えのきだけ、 切り干し大根、わかめ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.3 g 食塩 1.5 g	22 (土)	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 コーンマヨトースト	米、こんにゃく、 ごま	牛乳、豆腐、鶏肉	ほうれんそう、コーン、 にんじん、たまねぎ、 ごぼう、しいたけ、わかめ	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.4 g 食塩 2.0 g
6 (木)	ごはん ぶり大根 ブロッコリーの3色サラダ キャベツのみそ汁	米、焼きそばめん	牛乳、ぶり、豚肉、 凍り豆腐	キャベツ、だいこん、 えのきだけ、にんじん、 ブロッコリー、コーン、 ピーマン、しょうが	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.1 g 食塩 1.6 g	24 (月)	振替休日					
7 (金)	ごはん 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、ハム	チンゲンサイ、ねぎ、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 焼きのり、しょうが	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.1 g	25 (火)	牛乳 星たべよ 牛乳 豚しぐれおにぎり	米、食パン、 さといも	牛乳、さけ、ハム、 チーズ、油揚げ	にんじん、こまつな、 切り干し大根、 いんげん、しいたけ	牛乳 味しらべ 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.2 g 食塩 1.8 g
8 (土)	さんまのみぞれ煮丼(青菜ご飯) ブロッコリーのマヨネーズあえ たまねぎのみそ汁	米	牛乳、さんま、 油揚げ	ブロッコリー、なす、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、コーン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.3 g 食塩 1.4 g	26 (水)	牛乳 味しらべ 牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、 焼ふ、ごま	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、しょうが	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.4 g 食塩 1.2 g
10 (月)	ハヤシライス ごぼうのサラダ にらのスープ	米、ごま	豆乳、納豆、牛乳 豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん もやし、コーン ごぼう、きゅうり にら、グリーンピース わかめ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩 1.9 g	27 (木)	牛乳 星たべよ 豆乳 納豆のおとし揚げ	米	牛乳、豆腐、 豚肉、大豆、油揚げ	チンゲンサイ、もやし、 にんじん、ほくきい、 ねぎ、塩こんぶ、 ひじき、えのきだけ、 しょうが	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ひじきごはん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.3 g 食塩 1.3 g
11 (火)	建国記念日					28 (火)	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 生揚げのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、生揚げ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 ねぎ、わかめ、みかん缶	牛乳 星たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.3 g 食塩 1.5 g
12 (水)	コッペパン 鶏肉とかぼちゃの豆乳シチュー ブロッコリーのツナ酢和え トマト	コッペパン、 じゃがいも	牛乳、豆乳、鶏肉、 ツナ	ブロッコリー、トマト、 かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 あおのり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.7 g 食塩 1.5 g		牛乳 リッツクラッカー 牛乳 のりしおポテト					
13 (木)	ごはん さばの塩焼き キャベツの炒め煮 豚汁	米、こんにゃく	牛乳、さば、豆乳、 豚肉、油揚げ、 生揚げ	キャベツ、だいこん、 にんじん、ごぼう、 ねぎ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.3 g 食塩 1.8 g		牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 にんじん蒸しパン					
14 (金)	ごはん シュウマイ チンゲン菜のとりみ炒め じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉	バナナ、チンゲンサイ、 えのきだけ、にんじん、 わかめ、たまねぎ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15 g 脂質 13 g 食塩 1.3 g		牛乳 星たべよ 牛乳 バナナ					
15 (土)	肉うどん 焼きかぼちゃ みかんヨーグルト	うどん	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	かぼちゃ、みかん缶、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 20.8 g 食塩 1.1 g		牛乳 味しらべ 牛乳 クッキー					
17 (月)	ごはん たらの塩麹焼き ごぼうとれんこんの金平 白菜のみそ汁	米、さつまいも、 油麩、ごま、 しらたき	牛乳、たら、油揚げ	ほくきい、にんじん、 れんこん、ごぼう、 いんげん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g		牛乳 星たべよ 牛乳 大学芋					
18 (火)	ごはん 鶏つくねのあんかけ 小松菜ときのこのソーテー かぼちゃのみそ汁	米	牛乳、豆腐、鶏肉	ひじき、こまつな もやし、えりんぎ、 かぼちゃ、たまねぎ、 かぶ、しめじ、ごぼう、 にんじん、ひじき、 バナナ、みかん缶、 もち酢、ハイネック	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.5 g 食塩 1.3 g		牛乳 味しらべ 牛乳 フルーツポンチ					

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ご連絡いたします。
2月3日は誕生日会と節分メニューです。



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）			栄 養 価	日 曜	献立名	材料名（昼食・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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 （土）	豚肉のみそ炒め丼 ひじきの煮物 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、豚肉、 油揚げ	チンゲン菜、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 ねぎ、いんげん、 ひじき、わかめ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.4 g 食 塩 1.8 g	19 （水）	ごはん かじきの竜田揚げ チーズおから炒り煮 にらのみそ汁	米	牛乳、かじき、 おから、鶏肉、 チーズ	もやし、にんじん、 にら、グリーンピース、 ねぎ、しいたけ、しょうが	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.5 g
3 （月）	唐方巻き 豚肉と昆布の炒め煮 チンゲン菜のナムル えのきのみそ汁	米、焼ふ	牛乳、豚肉、卵、 かにかまぼこ、 えび、でんぶ	もやし、えのきだけ、 チンゲン菜、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン、焼きのり、 刻みごぼう、しいたけ、 かんぴょう、しょうが	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.0 g 食 塩 2.7 g	20 （木）	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	米	牛乳、豚肉、 油揚げ	だいこん、キャベツ、 ブロッコリー、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 しょうが	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.6 g 食 塩 1.7 g
4 （火）	ごはん タンドリーチキン ひじきの和え物 野菜スープ	米	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、卵、 ちくわ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 コーン、ひじき、 にんにく、りんご	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.6 g 食 塩 1.7 g	21 （金）	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草の千草和え 凍り豆腐のみそ汁	米、ごま	牛乳、生揚げ、 豚肉、卵、凍り豆腐	オレンジ、たまねぎ、 もやし、ほうれん草、 にんじん、だいこん、 コーン、しめじ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.0 g 食 塩 1.9 g
5 （水）	ごはん 肉豆腐 小松菜のしらすサラダ 切干大根のみそ汁	米、食パン、 しらたき	牛乳、焼き豆腐、 油揚げ、 しらす干し	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、コーン、 ねぎ、えのきだけ、 切り干し大根、わかめ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.1 g 食 塩 1.9 g	22 （土）	五目混ぜご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのナムル わかめみそ汁	米、ごんにゃく、 ごま、	牛乳、豆腐、鶏肉	ほうれん草、コーン、 にんじん、たまねぎ、 ごぼう、しいたけ、わかめ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.3 g 食 塩 2.3 g
6 （木）	ごはん ぶり大根 ブロッコリーの3色サラダ キャベツのみそ汁	米、焼きそばめん	牛乳、ぶり、豚肉、 凍り豆腐	キャベツ、だいこん、 えのきだけ、にんじん、 ブロッコリー、コーン、 ピーマン、しょうが	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.1 g 食 塩 2.0 g	24 （月）	振替休日				
7 （金）	ごはん 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、ハム	チンゲンサイ、ねぎ、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 焼きのり、しょうが	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.6 g 食 塩 1.3 g	25 （火）	ごはん 鮭の照り焼き 切干し大根の炒り煮 こまつなのみそ汁	米、食パン、 さといも	牛乳、さけ、ハム、 チーズ、油揚げ	にんじん、こまつな、 切り干し大根、 いんげん、しいたけ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.7 g 食 塩 1.9 g
8 （土）	さんまのみぞれ煮丼(青菜ご飯) ブロッコリーのマヨネーズあえ たまねぎのみそ汁	米	牛乳、さんま、 油揚げ	ブロッコリー、なす、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、コーン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.7 g	26 （水）	ごはん 鶏とじゃがいものみそ煮 もやしのごま酢和え 舞茸のすまし汁	米、じゃがいも、 焼ふ、ごま	牛乳、鶏肉、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、 まいたけ、しょうが	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.3 g
10 （月）	ハヤシライス こぼろのサラダ にらのスープ	米、ごま	豆乳、納豆、 豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、 もやし、コーン、 ごぼう、きゅうり、 にら、グリーンピース、 わかめ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.6 g 食 塩 2.2 g	27 （木）	ごはん 大豆のマーボー豆腐 チンゲン菜の昆布和え 白菜とえのきのスープ	米	牛乳、豆腐、 豚肉、大豆、油揚げ	チンゲンサイ、もやし、 にんじん、ほうきい、 ねぎ、塩こんぶ、 ひじき、えのきだけ、 しょうが	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.6 g
11 （火）	建国記念日					28 （火）	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 生揚げのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、生揚げ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 ねぎ、わかめ、あかん缶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.0 g 食 塩 1.8 g
12 （水）	コッペパン 鶏肉とかぼちゃの豆乳シチュー ブロッコリーのツナ酢和え トマト	コッペパン、 じゃがいも	牛乳、豆乳、鶏肉、 ツナ	ブロッコリー、トマト、 かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、グリーンピー ス、 あおのり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.9 g						
13 （木）	ごはん さばの塩焼き キャベツの炒め煮 豚汁	米、ごんにゃく	牛乳、さば、豆乳、 豚肉、油揚げ、 生揚げ	キャベツ、だいこん、 にんじん、ごぼう、 ねぎ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.6 g 食 塩 2.3 g						
14 （金）	ごはん シュウマイ チンゲン菜のとりみ炒め じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉	パナナ、チンゲンサイ、 えのきだけ、にんじん、 わかめ、たまねぎ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 12 g 食 塩 1.6 g						
15 （土）	肉うどん 焼きかぼちゃ みかんヨーグルト	うどん	牛乳、ヨーグルト、 豚肉	かぼちゃ、みかん缶、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 19.4 g 食 塩 1.1 g						
17 （月）	ごはん たらの塩麹焼き ごぼうとれんこんの金平 白菜のみそ汁	米、さつまいも、 油麩、ごま、 しらたき	牛乳、たら、油揚げ	ほくさい、にんじん、 れんこん、ごぼう、 いんげん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.7 g 食 塩 2.1 g						
18 （火）	ごはん 鶏つくねのあんかけ 小松菜ときのこのソテー かぼちゃのみそ汁	米	牛乳、豆腐、鶏肉	ひじき、こまつな、 もやし、えりんぎ、 かぼちゃ、たまねぎ、 かぶ、しめじ、ごぼう、 にんじん、ひじき、 パナナ、みかん缶、 もも缶、パイナップル	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 25.1 g 食 塩 1.4 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3日は誕生日会と節分メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

