


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	3時おやつ
2 （月）	恵方巻き シュウマイ チンゲン菜のナムル 豆腐すまし汁	米、パン	豆乳、卵、豆腐、 かまぼこ、えび、 でんぶ、豚肉、牛乳	チンゲンサイ、もやし、 えのきだけ、きゅうり、 ねぎ、コーン、のり、 しいたけ、かんぴょう、 たまねぎ	牛乳 おさつでほん 豆乳 あんぱん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.0 g 食 塩 2.3 g	19 （木）	コッペパン 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ こまつなのスープ	パン 牛乳、豚肉、豆腐、 ハム	たまねぎ、ほうさい、 ごぼう、にんじん、 きゅうり、こまつな、 コーン、ひじき、わかめ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 麸ラスク	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.4 g	
3 （火）	豆乳パン ポークピーズ 切干大根のサラダ 野菜コーンスープ	パン、じゃがいも	牛乳、豆乳、豚肉、 大豆、クリーム、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 トマト、きゅうり、 キャベツ、コーン、 だいこん、いちご	牛乳 きなこせんべい 牛乳 おにカステラ・ハートいちご	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.2 g 食 塩 1.4 g	20 （金）	ごはん 納豆 たらの磯辺焼き 小松菜の野菜炒め かぶのみそ汁	米、うどん	牛乳、たら、 納豆、豚肉、油揚げ	キャベツ、かぶ、もやし、 こまつな、ピーマン、 にんじん、あおのり	牛乳 つなっこ 牛乳 おやつ焼きうどん	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.8 g
4 （水）	ごはん さばのみそ煮 豚肉の野菜炒め なめこみそ汁	米	牛乳、さば、豆腐、 豚肉	ほうさい、もやし、 なめこ、にんじん、 ピーマン、ねぎ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 フレークスナック	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.6 g 食 塩 1.6 g	21 （土）	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 凍り豆腐のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 凍り豆腐	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 いんげん、わかめ、バナナ	牛乳 味しらべ 牛乳 バナナ ビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.4 g
5 （木）	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のお浸し わかめスープ	米、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、 凍り豆腐	ほうれん草、ねぎ、 もやし、にら、にんじん、 グリーンピース、わかめ、 りんご	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 りんごとさつま芋の甘煮	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.4 g	23 （月）	天皇誕生日					
6 （金）	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのチーズ焼き たまねぎのみそ汁	米、さといも	牛乳、鶏肉、豚肉、 チーズ	キャベツ、たまねぎ、 ブロッコリー、こまつな、 にんじん、コーン、わかめ	牛乳 つなっこ 牛乳 ポトフ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.1 g 食 塩 1.6 g	24 （火）	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 キャベツとわかめの酢の物 もやしのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、にら、 コーン、わかめ、あおのり	牛乳 きなこせんべい 牛乳 バイクドじゃが	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.2 g
7 （土）	焼きそば ほうれん草のツナあえ じゃがいものスープ	焼きそばめん、 じゃがいも	牛乳、豚肉、ツナ	ほうれん草、もやし、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、あおのり	牛乳 味しらべ 牛乳 クレープ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.8 g 食 塩 1.9 g	25 （水）	わかめごはん 厚焼き卵 こまつなの納豆あえ けんちん汁	米	牛乳、卵、豆腐、 鶏肉、納豆	だいこん、こまつな、 にんじん、ねぎ、ごぼう、 わかめ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.8 g 食 塩 1.4 g
9 （月）	食パン ぶりのフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 鶏肉と白菜のスープ	パン、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ちくわ	キャベツ、ほうさい、 にんじん、にら	牛乳 おさつでほん 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.8 g	26 （木）	ごはん 鮭と白菜の塩麹蒸し 卵の花炒り 切干し大根のみそ汁	米、パン	牛乳、さけ、 おから、鶏肉、 きな粉	ほうさい、たまねぎ、 しめじ、ねぎ、にんじん、 だいこん、しいたけ、わかめ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 きなこトースト	エネルギー 383 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.2 g 食 塩 1.4 g
10 （火）	ごはん 八宝菜 いんげんのごま和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、 チーズ、ハム	ほうさい、いんげん もやし、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、わかめ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 餃子の皮ピザ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.7 g	27 （金）	食パン 肉団子 ブロッコリーとコーンのソテー クリームシチュー	パン、じゃがいも、 スパゲティ	牛乳、豚肉、 豆腐、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、ほうれん草、 コーン、ねぎ	牛乳 つなっこ 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.7 g 食 塩 1.9 g
11 （水）	建国記念日						28 （土）	三色どんぶり バイクドじゃが 豆腐みそ汁	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆腐	にんじん、ほうれん草、 たまねぎ、あおのり、 オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 オレンジ クッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.5 g 食 塩 1.2 g
12 （木）	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め さっぱりポテトサラダ キャベツのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 ピーマン、バナナ	牛乳 ほしっこせんべい 牛乳 バナナ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.2 g							
13 （金）	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきと大豆の煮物 豚汁	米	牛乳、鶏肉、豚肉、 だいず、油揚げ	だいこん、にんじん、 キャベツ、ねぎ、ごぼう、 さやえんどう、ひじき	牛乳 つなっこ 牛乳 せんべい	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.9 g 食 塩 1.6 g							
14 （土）	ビビンバ チーズ おくらと豆腐のスープ	米	牛乳、鶏肉、豆腐、 チーズ	もやし、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、オクラ	牛乳 味しらべ 牛乳 だいやき	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.7 g							
16 （月）	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース ほうれん草のナムル 白菜のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、かじき、 生揚げ	ほうれん草、ほうさい、 もやし、たまねぎ、にんじん	牛乳 おさつでほん 牛乳 大学芋	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g 食 塩 1.2 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（火）は誕生会メニューです。						
17 （火）	ごはん ローストチキン かぼちゃとブロッコリーの和風あん 玉ねぎとセロリのスープ	米	牛乳、鶏肉	たまねぎ、かぼちゃ、 ブロッコリー、にんじん、 セロリ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.2 g							
18 （水）	ごはん 豚肉の生煮炒め チンゲン菜のあんかけ だいこんのみそ汁	米	牛乳、豚肉、 豆腐、生揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 えのきだけ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.4 g							



KAEDE HOIKUEN

MY DREAM ARE GROWING UP HERE.

CRESCENDREAMS





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				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	
2 (月)	恵方巻き シューマイ チンゲン菜のナムル 豆腐すまし汁	米、パン	豆乳、豚、豆腐、 かまぼこ、えび、 でんぶ、豚肉	チンゲンサイ、もやし、 えのきだけ、きゅうり、 ねぎ、コーン、のり、 しいたけ、かんぴょう、 たまねぎ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.2 g 食塩 2.6 g	19 (木)	コッペパン 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ こまつなのスープ	パン	牛乳、豚肉、 豆腐、ハム	たまねぎ、ほくさい、 ごぼう、にんじん、 きゅうり、こまつな、 コーン、ひじき、わかめ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 24.2 g 食塩 1.8 g
3 (火)	豆腐パン ホークビーンズ 切干大根のサラダ 野菜コンスープ	パン、じゃがいも	牛乳、豆乳、豚肉、 大豆、クリーム、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 トマト、きゅうり、 キャベツ、コーン、 だいこん、いちご	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.1 g 食塩 1.8 g	20 (金)	ごはん 納豆 たらの磯辺焼き 小松菜の野菜炒め かぶのみそ汁	米、うどん	牛乳、たら、 納豆、豚肉、油揚げ	キャベツ、かぶ、もやし、 こまつな、ピーマン、 にんじん、あおのり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.6 g 食塩 2.1 g
4 (水)	ごはん さばのみそ煮 豚肉の野菜炒め なめこみそ汁	米	牛乳、さば、 豆腐、豚肉	ほくさい、もやし、なめこ、 にんじん、ピーマン、ねぎ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.5 g 食塩 1.9 g	21 (土)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 凍り豆腐のみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 凍り豆腐	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、いんげん、 わかめ、パナナ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.6 g 食塩 1.5 g
5 (木)	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のお浸し わかめスープ	米、さつまいも	牛乳、豆腐、 豚肉、凍り豆腐	ほうれん草、ねぎ、 もやし、にら、にんじん、 グリーンピース、わかめ、 りんご	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.2 g 食塩 1.7 g	23 (月)	天皇誕生日				
6 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロックリーのチーズ焼き たまねぎのみそ汁	米、さといも	牛乳、鶏肉、 豚肉、チーズ	キャベツ、たまねぎ、 ブロックリー、こまつな、 にんじん、コーン、わかめ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.9 g	24 (火)	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 キャベツとわかめの酢の物 もやしのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、生揚げ、 豚肉	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、にら、 コーン、わかめ、あおのり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.4 g 食塩 1.4 g
7 (土)	焼きそば ほうれん草のツナあえ じゃがいものスープ	焼きそばめん、 じゃがいも	牛乳、豚肉、ツナ	ほうれん草、もやし、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、あおのり	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.4 g 食塩 2.2 g	25 (水)	わかめごはん 厚焼き卵 こまつなの納豆あえ けんちん汁	米	牛乳、卵、豆腐、 鶏肉、納豆	だいこん、こまつな、 にんじん、ねぎ、ごぼう、 わかめ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.9 g 食塩 1.7 g
9 (月)	食パン ぶりのフライ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 鶏肉と白菜のスープ	パン、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ちくわ	キャベツ、ほくさい、 にんじん、にら	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.9 g 食塩 2.2 g	26 (木)	ごはん 鮭と白菜の塩麹蒸し 卵の花炒り 切干し大根のみそ汁	米、パン	牛乳、さけ、きな 粉、おから、鶏肉	ほくさい、たまねぎ、 しめじ、ねぎ、にんじん、 だいこん、しいたけ、わかめ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.0 g 食塩 1.8 g
10 (火)	ごはん 八宝菜 いんげんのごま和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、 チーズ、ハム	ほくさい、いんげん、 もやし、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、わかめ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 g	27 (金)	食パン 肉団子 ブロックリーとコーンのソテー クリームシチュー	パン、じゃがいも、 スバゲティ	牛乳、豚肉、豆乳、 ハム	たまねぎ、ブロックリー、 にんじん、ほうれん草、 コーン、ねぎ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.6 g 食塩 2.2 g
11 (水)	建国記念日					28 (土)	三色どんぶり ペイクドじゃが 豆腐みそ汁	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆腐	にんじん、ほうれん草、 たまねぎ、あおのり、 オレンジ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.9 g 食塩 1.2 g
12 (木)	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め さっぱりポテトサラダ キャベツのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 豆腐、ハム	パナナ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 キャベツ、ピーマン	エネルギー 664 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.6 g 食塩 1.6 g						
13 (金)	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきと大豆の煮物2 豚汁	米	牛乳、鶏肉、豚肉、 だいず、油揚げ	だいこん、にんじん、 キャベツ、ねぎ、ごぼう、 さやえんどう、ひじき	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.8 g 食塩 1.6 g						
14 (土)	ピビンパ チーズ おくらと豆腐のスープ	米	牛乳、鶏肉、豆腐、 チーズ	もやし、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、オクラ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.7 g						
16 (月)	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース ほうれん草のナムル 白菜のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、かじき、 生揚げ	ほうれん草、ほくさい、 もやし、たまねぎ、にんじん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18 g 食塩 1.4 g	<p>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(火)は誕生会メニューです。</p>					
17 (火)	ごはん ローストチキン かぼちゃとブロックリーの和風あん 玉ねぎとセロリのスープ	米	牛乳、鶏肉	たまねぎ、かぼちゃ、 ブロックリー、にんじん、 セロリ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.3 g 食塩 1.5 g						
18 (水)	ごはん 豚肉の生姜炒め チンゲン菜のあんかけ だいこんのみそ汁	米	牛乳、豚肉、豆乳、 生揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 えのきだけ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.8 g 食塩 1.6 g						



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

