

## 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 （火）	ごはん 白菜のみそ汁 かじきの照り焼き 切干し大根の炒り煮	米	かじき、凍り豆腐、 油揚げ、鶏肉、 牛乳	ほくさい、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.5 g	18 （金）	ごはん 大根のみそ汁 チャンプル きやべつと小松菜の塩昆布和え	米、スパゲティ	豆腐、豚肉、ツナ、 油揚げ、牛乳	もやし、トマト、 キャベツ、だいこん、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、しめじ、 しいたけ、こんぶ、 チンゲンサイ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 ツナトマトスパゲティ	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.5 g 食 塩 1.4 g
02 （水）	恵方巻き すまし汁 シュウマイ ほうれん草のお浸し	米	牛乳、卵、豚肉、 かまぼこ、 桜でんぶ	もやし、ほうれんそう、 きゅうり、えのき、 にんじん、のり、 かんぴょう、わかめ、 ねぎ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 赤鬼蒸しパン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.5 g	19 （土）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、鶏肉、 きな粉	もやし、こまつな、 ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 14.0 g 食 塩 1.3 g
03 （木）	ごはん 中華スープ 厚揚げのそぼろあんかけ ブロッコリーとコーンのソテー	米	ヨーグルト、 生揚げ、鶏肉、 ベーコン、牛乳	もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 コーン、えのき、 グリーンピース、しいたけ、 ブロッコリー、みかん	牛乳 ミレービスケット ほうじ茶 みかんヨーグルト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.2 g	21 （月）	ごはん 中華スープ 肉団子のケチャップ煮 五目ピーマン	米、ピーマン	牛乳、豚肉、 鶏肉	たまねぎ、にんじん、 もやし、きくらげ、 しいたけ、チンゲンサイ、 いちご	牛乳 サッポロポテト 牛乳 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 13.5 g 食 塩 1.5 g
04 （金）	ごはん ほうれん草としめじのみそ汁 鶏のミートローフ スパゲティサラダ	米、パン、 スパゲティ	牛乳、鶏肉、小豆、 ハム、油揚げ、 ホイップクリーム	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、コーン、 きゅうり、しめじ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 あんホイップサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.2 g 食 塩 1.5 g	22 （火）	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	豚肉、豆腐、 たご、牛乳	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 ほうじ茶 みかん	エネルギー 423 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.5 g
05 （土）	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 チンゲンサイのお浸し	さつまいも、米	牛乳、豚肉、 凍り豆腐	だいこん、いんげん、 もやし、にんじん、 コーン、グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.5 g 食 塩 1.4 g	23 （水）	天皇誕生日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
07 （月）	ごはん 小松菜と里芋のみそ汁 鮭の西京焼き きんぴらごぼう	米、さといも	牛乳、鮭、 油揚げ	こまつな、れんこん、 ごぼう、にんじん、 しめじ、いんげん	牛乳 サッポロポテト 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.4 g 食 塩 1.5 g	24 （木）	ごはん スキー汁 カレイの照り焼き 昆布の煮物	米、焼肉、 こんにゃく	牛乳、かだい、 油揚げ	にんじん、だいこん、 いんげん、ごぼう、 こんぶ、ねぎ、しいたけ	牛乳 ミレービスケット 牛乳 おふらスク	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.1 g 食 塩 1.4 g
08 （火）	ごはん すまし汁 すき焼き風煮物 もやしのごま酢和え	米、じゃがいも、 しらたき、焼肉	牛乳、豚肉	もやし、ほくさい、のり、 たまねぎ、えのき、 にんじん、コーン、ねぎ、 わかめ、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.2 g	25 （金）	コッペパン ポトフ チーズオムレツ ほうれん草のサラダ	パン、米、 じゃがいも	卵、ウインナー、 牛乳、チーズ、 鮭	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ひじき、 グリーンピース、パセリ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 ひじきと鮭の炒飯	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.9 g 食 塩 1.5 g
09 （水）	食パン コンソメスープ かぼちゃコロッケ 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、チンゲンサイ、 グリーンピース、かぼちゃ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.5 g	26 （土）	ごはん 野菜スープ シンジャーボークソテー ブロッコリーの和え物	米、さつまいも	豆乳、豚肉、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 コーン、ブロッコリー、 りんご、チンゲンサイ	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 499 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.2 g
10 （木）	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ほうれんそうとわかめの和え物	米	牛乳、豚肉、 油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、だいこん、 にんじん、しめじ、 いんげん、わかめ、 メロウゴールド	牛乳 ミレービスケット 牛乳 メロウゴールド	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.3 g	28 （月）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 チンゲンサイとコーンのソテー	米、焼肉	牛乳、鶏肉	もやし、えのき、 にんじん、コーン、 わかめ、パセリ、 チンゲンサイ	牛乳 牛乳 サッポロポテト 牛乳 バナナ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.5 g
11 （金）	建国記念の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
12 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイとコーンのスープ ほうれんそうのツナ和え オレンジ	中華めん、米	豚肉、ツナ、 チーズ、牛乳	キャベツ、もやし、 ほうれんそう、コーン、 にんじん、のり、 チンゲンサイ、オレンジ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
14 （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	牛乳、あじ、豆腐、 大豆、油揚げ、 豆乳	こまつな、にんじん、 いちじ、なめこ、 いんげん、ひじき	牛乳 サッポロポテト 豆乳 リッツサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.6 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 （火）	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 鶏肉の照焼 大根とツナの炒め煮	米、パン	牛乳、鶏肉、 ツナ、油揚げ	だいこん、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ	牛乳 量たべよ 牛乳 シュガートースト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
16 （水）	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、焼肉	牛乳、豚肉、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 ほくさい、バナナ、もも、 チンゲンサイ、みかん、 パイナップル	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.5 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 （木）	ごはん すまし汁 さばのりんごソースかけ 納豆あえ	米	牛乳、さば、納豆、 チーズ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 えのき、わかめ、りんご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.3 g 食 塩 1.5 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。



## 2月の予定献立表（以上児）



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 （火）	ごはん 白菜のみそ汁 かじきの照り焼き 切干し大根の炒り煮	米	かじき、凍り豆腐、油揚げ、鶏肉	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.3 g 食塩 1.7 g	18 （金）	ごはん 大根のみそ汁 チャンブル きやべつと小松菜の塩昆布和え	米、スパゲティ	豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ	もやし、トマト、キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しいたけ、こんぶ、チンゲンサイ	ほうじ茶 ツナトマトスパゲティ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.1 g 食塩 1.6 g
02 （水）	恵方巻き すまし汁 シュウマイ ほうれん草のお浸し	米	牛乳、卵、豚肉、かまぼこ、桜でんぶ	もやし、ほうれん草、きゅうり、えのき、にんじん、のり、かんひょう、わかめ、ねぎ	牛乳 赤鬼蒸しパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.7 g	19 （土）	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、きな粉	もやし、こまつな、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 511 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 11.3 g 食塩 1.4 g
03 （木）	ごはん 中華スープ 厚揚げのそぼろあんかけ ブロッコリーとコーンのソテー	米	ヨーグルト、生揚げ、鶏肉、ベーコン	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン、えのき、グリーンピース、しいたけ、ブロッコリー、みかん	ほうじ茶 PAKIKI	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.1 g 食塩 1.4 g	21 （月）	ごはん 中華スープ 肉団子のケチャップ煮 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんじん、もやし、きくらげ、しいたけ、チンゲンサイ、いちご	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g
04 （金）	ごはん ほうれん草としめじのみそ汁 鶏のミートローフ スパゲティサラダ	米、パン、スパゲティ	牛乳、鶏肉、小豆、ハム、油揚げ、ホイップクリーム	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、しめじ	牛乳 あんホイップサンド	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.2 g 食塩 1.8 g	22 （火）	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	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	ほうじ茶 たご焼き	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.2 g 食塩 1.8 g
05 （土）	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 チンゲンサイのお浸し	さつまいも、米	牛乳、豚肉、凍り豆腐	だいこん、いんげん、もやし、にんじん、コーン、グリーンピース、チンゲンサイ	牛乳 大学芋	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.4 g 食塩 1.6 g	23 （水）	天皇誕生日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
07 （月）	ごはん 小松菜と里芋のみそ汁 鮭の西京焼き きんぴらごぼう	米、さといも	牛乳、鮭、油揚げ	こまつな、れんこん、ごぼう、にんじん、しめじ、いんげん	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.2 g 食塩 1.8 g	24 （木）	ごはん スキー汁 カレーの照り焼き 昆布の煮物	米、焼豆、こんにゃく	牛乳、かだい、油揚げ	にんじん、だいこん、いんげん、ごぼう、こんぶ、ねぎ、しいたけ	牛乳 おふラスク（3歳） ドロローツツの日	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 9.6 g 食塩 1.7 g
08 （火）	ごはん すまし汁 すき焼き風煮物 もやしのごま酢和え	米、じゃがいも、しらたき、焼豆	豚肉	もやし、ほくさい、のり、たまねぎ、えのき、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ、チンゲンサイ	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.6 g 食塩 1.4 g	25 （金）	コッペパン ポトフ チーズオムレツ ほうれん草のサラダ	パン、米、じゃがいも	卵、ウインナー、牛乳、チーズ、鮭	もやし、ほうれん草、たまねぎ、コーン、にんじん、ひじき、グリーンピース、ハゼリ	ほうじ茶 ひじきと鮭の炒飯	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.3 g 食塩 1.7 g
09 （水）	食パン コンソメスープ かぼちゃコロッケ 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、チンゲンサイ、グリーンピース、かぼちゃ	ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 502 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.6 g 食塩 1.8 g	26 （土）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー ブロッコリーの和え物	米、さつまいも	豆腐、豚肉	たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー、りんご、チンゲンサイ	豆乳 りんごとさつま芋の甘煮	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.4 g 食塩 1.4 g
10 （木）	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とわかめの和え物	米	牛乳、豚肉、油揚げ	もやし、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、わかめ、メロウゴールド	牛乳 メロウゴールド せんべい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.0 g 食塩 1.7 g	28 （月）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 チンゲンサイとコーンのソテー	米、焼豆	牛乳、鶏肉	もやし、えのき、にんじん、コーン、わかめ、バナナ、チンゲンサイ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.7 g 食塩 1.7 g
11 （金）	建国記念の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
12 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイとコーンのスープ ほうれん草のツナ和え オレンジ	中華めん、米	豚肉、ツナ、チーズ	キャベツ、もやし、ほうれん草、コーン、にんじん、オレゴン、チンゲンサイ、オレンジ	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.9 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （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	豆乳、あじ、豆腐、大豆、油揚げ	こまつな、にんじん、いちご、なめこ、いんげん、ひじき	豆乳 チョコフォンデュ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.1 g 食塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （火）	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 鶏肉の照焼 大根とツナの炒め煮	米、パン	牛乳、鶏肉、ツナ、油揚げ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 シュガートースト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.1 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ご連絡いたします。 2月2日は、節分・誕生会メニューです。					
16 （水）	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、焼豆	牛乳、豚肉、かまぼこ	もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、ほくさい、バナナ、もも、チンゲンサイ、みかん、パイナップル	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.5 g 食塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 （木）	ごはん すまし汁 さばのりんごソースかけ 納豆あえ	米	牛乳、さば、納豆、チーズ	もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのき、わかめ、りんご	牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.9 g 食塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g

