

# 令和5年 2月 予定献立表

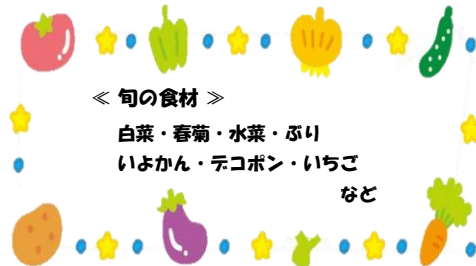
# 太陽認定こども園

日(曜)	献立	主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	熱や力に 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(水)	【豆腐祭り】 ご飯、もやしの味噌汁、鮭のホイル焼き 高野豆腐の卵とじ煮、きゅうりとわかめの酢の物	607(512) 27.3(22.1) 23.3(20.0)	精白米 じゃが芋 小麦粉	鮭、鶏肉 高野豆腐 わかめ、牛乳	きゅうり、もやし 干し椎茸、人参 絹さや、えのき	麦茶 クッキー	かぼちゃのケーキ 牛乳
2(木)	挽肉カレーライス(雑穀ご飯) シーザーサラダ	677(591) 19.8(22.1) 28.4(20.0)	精白米 じゃが芋 小麦粉	豚肉、鶏卵 ベーコン おから	サニーレタス レタス、きゅうり 玉ねぎ、人参	ゼリー	おから入りスコーン 麦茶
3(金)	【誕生会・節分・のり巻きの日】 太巻き、けんちん汁 和風肉団子、豆豆サラダ	551(495) 24.0(21.8) 30.6(27.5)	精白米 パン粉 マヨネーズ	豚肉、大豆 豆腐、鶏卵 海苔、牛乳	きゅうり、人参 ブロッコリー かんぴょう	牛乳	鬼さんババロア ウエハース
4(土)	中華丼 卵スープ 果物	592(547) 18.7(18.5) 20.9(20.2)	精白米 片栗粉 調合油	豚肉、えび いか、わかめ うずらの卵	白菜、きくらげ 玉ねぎ、人参 果物	プリン	レモンケーキ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
6(月)	【のりの日】 ご飯、ねぎのスープ、野菜たっぷり焼肉 磯香和え、かにしゅうまい	638(542) 22.1(18.1) 26.8(21.5)	精白米 調合油 砂糖	豚肉、海苔 豆腐、牛乳 醤油、味噌	ほうれん草 キャベツ、もやし ねぎ、ピーマン	野菜ジュース	カスタードドッグ 牛乳
7(火)	ご飯、大根の味噌汁 鰯の黒ごまカツ 白菜と桜エビの和え物、南瓜の甘煮	537(483) 22.7(20.8) 15.1(15.1)	精白米 マカロニ パン粉、ごま	鰯、桜エビ 鶏卵、豚肉 チーズ、味噌	白菜、もやし 南瓜、大根 人参、玉ねぎ	牛乳	ミートソースペンネ 麦茶
8(水)	ご飯、青梗菜のスープ チンジャオロース わかめとツナサラダ、ミニゼリー	604(530) 21.7(20.4) 24.7(19.9)	精白米 小麦粉 片栗粉	豚肉、鶏卵 わかめ、牛乳 バター、醤油	ピーマン、パプリカ たけのこ、干し椎茸 チンゲン菜、きくらげ	ヨーグルト	クッキー 牛乳
9(木)	パン、ベーコンのスープ チーズハンバーグ マカロニサラダ、果物	579(488) 24.5(20.5) 20.3(20.0)	パン、うどん マカロニ パン粉	豚肉、鶏卵 ハム、油揚げ ベーコン	キャベツ、ねぎ 干し椎茸、人参 きゅうり、玉ねぎ	ヤクルト	きつねうどん 麦茶
10(金)	ご飯、白菜の味噌汁 めかじきの照り焼き 卵の花炒り煮、たくあんときゅうりの漬物	599(482) 24.0(20.0) 18.7(16.3)	精白米 小麦粉 調合油	めかじき おから、鶏肉 油揚げ、牛乳	たくあん、きゅうり 白菜、ねぎ、人参 ごぼう、干し椎茸	麦茶 せんべい	マーブルケーキ 果物 牛乳
11(土)	建国記念日						
13(月)	ゆかりご飯、さつま芋の味噌汁 鯖の塩麴焼き 白菜のとろとろ煮、ブロッコリーのおかか和え	540(486) 22.1(20.3) 13.2(13.6)	精白米 ビーフン さつま芋	鯖、ささ身 豚肉、味噌 醤油	白菜、キャベツ ブロッコリー もやし、玉ねぎ	牛乳	焼きビーフン 果物 野菜ジュース
14(火)	【バレンタインデー】 ツナピラフ、シチュー、ハートのコロケ イタリアンサラダ、果物	660(555) 20.3(16.5) 24.4(20.9)	精白米 じゃが芋 調合油	鶏肉、ツナ ベーコン バター、牛乳	コーン、レタス サニーレタス マッシュルーム	麦茶 ビスケット	米粉のカップケーキ ジョア
15(水)	ご飯、はんぺんのすまし汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮、小松菜のお浸し	588(501) 24.0(19.6) 28.4(22.7)	精白米 パイ皮 マヨネーズ	鱈、鶏肉 はんぺん ベーコン	大根、小松菜 もやし、玉ねぎ 小ねぎ、人参	野菜ジュース	くるくるベーコンパイ 牛乳
16(木)	ご飯、わかめの味噌汁 肉豆腐 ちくわの抹茶揚げ、パンサンスー	551(495) 22.0(20.2) 20.1(19.1)	精白米 米粉 ごま油	豆腐、豚肉 ちくわ 鶏卵、ハム	きゅうり、もやし えのき、玉ねぎ 人参、果物	牛乳	【寒天の日】 ようかん 果物・麦茶

日(曜)	献立	主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
17(金)	【千切り大根の日】 ふりかけご飯、キャベツのスープ 鶏肉のトマトソースかけ 切り干し大根のサラダ、ミニゼリー	588(520) 23.4(19.5) 23.9(19.2)	精白米 マヨネーズ 小麦粉 ごま油	鶏肉、ハム チーズ 鶏卵、牛乳	切り干し大根 パプリカ、しめじ きゅうり、トマト キャベツ、にら	ヤクルト	チヂミ 牛乳
18(土)	五目うどん 果物	593(506) 25.3(23.0) 19.8(15.9)	うどん 25.3(23.0) 19.8(15.9)	鶏肉、鶏卵 かまぼこ 油揚げ	ほうれん草 ねぎ、果物	ヨーグルト	
20(月)	おくずがけ 肉団子のもち米蒸し ツナとブロッコリーの炒め物、ミニチーズ	630(553) 23.9(20.7) 31.7(25.3)	もち米 温麺、パン 小麦粉	豚肉、ツナ チーズ 豆腐、バター	ブロッコリー、ごぼう パプリカ、玉ねぎ カリフラワー	ゼリー	メロンパントースト 麦茶
21(火)	ご飯、ほうれん草のすまし汁 赤魚の幽庵焼き 豚ごぼう、青のりポテト	552(473) 18.4(15.1) 15.0(12.0)	精白米 じゃが芋 こんにゃく	赤魚、豚肉 ヨーグルト 醤油	ごぼう、玉ねぎ ほうれん草 養菜、みかん、パイン	野菜ジュース	フルーツヨーグルト クッキー
22(水)	ご飯、油揚げの味噌汁 油淋鶏 和風春雨サラダ、果物	504(457) 18.0(17.1) 15.4(15.3)	精白米 じゃが芋 こんにゃく	鶏肉、鶏卵 ハム、ちくわ 油揚げ	ねぎ、きゅうり キャベツ、人参 大根、果物	牛乳	【おでんの日】 おでん 麦茶
23(木)	天皇誕生日						
24(金)	ふりかけご飯、椎茸のスープ 鯖のムニエル ほうれん草ソテー、さつま芋のレモン煮	624(561) 22.2(18.8) 18.7(15.1)	精白米 さつま芋 オリブ油	鯖、鶏卵 ベーコン チーズ	ほうれん草 えりんぎ、コーン 干し椎茸、人参	ヤクルト	人参チーズケーキ 野菜ジュース
25(土)	和風スープスパゲティ 果物	615(540) 18.8(17.5) 23.9(21.6)	スパゲティ オリブ油	ベーコン バター 牛乳	えのき、小松菜 舞茸、玉ねぎ 人参、果物	プリン	ドーナッツ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
27(月)	ご飯、ベーコンのスープ 照りたまチキン 海藻サラダ、トマト	591(509) 21.7(20.4) 22.7(19.0)	精白米 うどん じゃが芋	鶏肉、鶏卵 わかめ、ツナ ベーコン	サニーレタス レタス、きゅうり キャベツ、もやし	牛乳	焼きうどん 果物 野菜ジュース
28(火)	ご飯、麩のすまし汁 鱈のねぎ味噌焼き 笹かま入りお浸し、錦糸しゅうまい	618(541) 23.1(21.5) 22.6(18.2)	精白米 小麦粉 麩、砂糖	鱈、牛乳 かまぼこ 生クリーム	ほうれん草 ねぎ、えのき もやし、人参	ヨーグルト	【ビスケットの日】 ほっとビスケット 牛乳

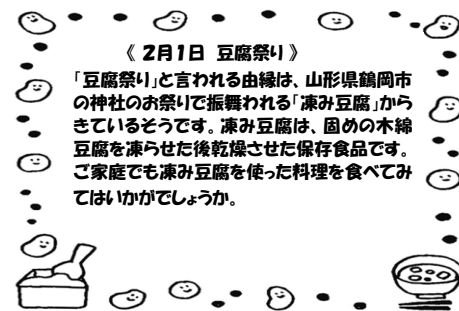
都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1食あたりの平均塩分量 以上児:2.2g 未満児:1.8g



◀ 旬の食材 ▶

白菜・春菊・水菜・ぶり  
いよかん・テコボン・いちご  
など



《2月1日 豆腐祭り》

「豆腐祭り」と言われる由縁は、山形県鶴岡市の神社のお祭りで振舞われる「凍み豆腐」からきているそうです。凍み豆腐は、固めの木綿豆腐を凍らせた後乾燥させた保存食品です。ご家庭でも凍み豆腐を使った料理を食べてみてはいかがでしょうか。