



# 2月献立表



2021年 あさひ保育所

献立	<p><b>丈夫な体をつくる食べ物</b></p> <p>病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。</p>				
献立	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p><b>献立</b></p> <p>ごはん タンドリーチキン (鶏もも肉 ヨーグルト にんにく カレー粉)</p> <p>さつま芋サラダ (さつま芋 人参 きゅうり 豚なしハム 豚なしマヨネーズ)</p> <p>白菜のスープ (白菜 豚なしもくわ)</p> <p>未満児495kcal 17.4g 20.9g 57g 2.6g 以上児620kcal 21.5g 24.1g 77.2g 2.6g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ゆかりごはん イワシのフライ (鯖)</p> <p>高野豆腐の五目煮 (高野豆腐 玉ねぎ 人参 ごぼう 豚肉 干し椎茸)</p> <p>手まり麩のみそ汁 (豚葉 大根 手まり麩)</p> <p>りんご</p> <p>未満児505kcal 21.1g 55.9g 1.5g 以上児639kcal 27.2g 23.5g 73.5g 2.6g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ごはん 豆腐ハンバーグ (豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ)</p> <p>マカロニの酢の物 (マカロニ きゅうり コーン みかん缶)</p> <p>じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋 わかめ ねぎ)</p> <p>未満児488kcal 21.1g 15.5g 63.9g 1.5g 以上児636kcal 27.8g 17.6g 87.2g 2.0g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>コッペパン 白菜のクリームシチュー (肉団子 白菜 玉ねぎ しめじ シチールウ 牛乳)</p> <p>ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー 人参 かつお節)</p> <p>オニオンリング</p> <p>未満児427kcal 13.0g 19.7g 49.7g 0.9g 以上児512kcal 14.7g 23.2g 61.7g 1.2g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ごはん 鯖の塩焼き (鯖)</p> <p>小松菜のおかか和え (小松菜 もやし 人参 かつお節)</p> <p>なめこのみそ汁 (絹豆腐 なめこ みつば)</p> <p>りの佃煮</p> <p>未満児468kcal 20.6g 12.9g 66.2g 1.8g 以上児561kcal 27.3g 14.5g 75.6g 2.6g</p>	
<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>バナナ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★ごま&amp;チーズのスティックケーキ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>半分 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>アンパンマンお野菜せんべい 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>塩せんべい 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>みかん 牛乳</p>
<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★ごま&amp;チーズのスティックケーキ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★ごま&amp;チーズのスティックケーキ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>元氣二色あられ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>元氣二色あられ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>塩せんべい 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★わかめおむすび チーズ</p>
献立	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p><b>献立</b></p> <p>焼きそば (中巻豚 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン かつお節 青のり 紅生姜)</p> <p>蒸ししゅうまい (きゅうり 鶏肉)</p> <p>きゅうりの塩昆布あえ (きゅうり 塩昆布)</p> <p>わかめのスープ (わかめ えのき 玉ねぎ)</p> <p>未満児381kcal 14.4g 13.0g 51.3g 2.5g 以上児480kcal 18.3g 16.3g 66.2g 2.6g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>マーボー春雨丼 (春雨 豚ひき肉 干し椎茸 生姜 にんにく ねぎ)</p> <p>カミカミサラダ (大豆 きゅうり じゃが芋 チーズ 人参 白すりごま 豚なしマヨネーズ)</p> <p>大根のすまし汁 (大根 赤蒲餅 三つ葉)</p> <p>未満児407kcal 12.8g 9.7g 67.1g 1.3g 以上児509kcal 15.3g 10.8g 86.3g 1.6g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ごはん たらのみぞれあんかけ (たら 大根 片栗粉)</p> <p>ポテトサラダ (じゃが芋 人参 きゅうり コーン 豚なしハム 豚なしマヨネーズ)</p> <p>豆腐のみそ汁 (絹豆腐 わかめ 玉ねぎ)</p> <p>未満児502kcal 21.6g 18.9g 60.6g 1.8g 以上児634kcal 22.6g 23.4g 81.4g 2.5g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ごはん たらのみぞれあんかけ (たら 大根 片栗粉)</p> <p>ポテトサラダ (じゃが芋 人参 きゅうり コーン 豚なしハム 豚なしマヨネーズ)</p> <p>豆腐のみそ汁 (絹豆腐 わかめ 玉ねぎ)</p> <p>未満児502kcal 21.6g 18.9g 60.6g 1.8g 以上児634kcal 22.6g 23.4g 81.4g 2.5g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ハヤシライス (ごはん しめじ 人参 玉ねぎ 豚肉 グリンピース)</p> <p>ごぼうの甘草あげ (ごぼう 白すりごま)</p> <p>茎わかめのサラダ (茎わかめ コーン 豚なしハム 人参 もやし 青じそドレッシング)</p> <p>みかん</p> <p>未満児407kcal 13.7g 10.9g 64.2g 1.8g 以上児464kcal 14.3g 11.1g 76.2g 2.4g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ハヤシライス (ごはん しめじ 人参 玉ねぎ 豚肉 グリンピース)</p> <p>ごぼうの甘草あげ (ごぼう 白すりごま)</p> <p>茎わかめのサラダ (茎わかめ コーン 豚なしハム 人参 もやし 青じそドレッシング)</p> <p>みかん</p> <p>未満児407kcal 13.7g 10.9g 64.2g 1.8g 以上児464kcal 14.3g 11.1g 76.2g 2.4g</p>
<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>フィンガービスケット 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★青のりせんべい 煮干し</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>バナナ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>鉄分ウエハース 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>塩せんべい 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>マンナビスケット 牛乳</p>
<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★青のりせんべい 煮干し</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★青のりせんべい 煮干し</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>元氣あまからせん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★ごまトースト 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>塩せんべい 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>ヨーグルト</p>
献立	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) お店さんごっこ
<p><b>献立</b></p> <p>ごはん 豆腐ナゲット (豚ひき肉 おから 絹豆腐 豚なしマヨネーズ)</p> <p>小松菜の煮びたし (小松菜 うすあげ)</p> <p>けんちん汁 (豚手 こんにゃく ごぼう 大根 人参 ねぎ)</p> <p>未満児359kcal 15.7g 12.0g 45.7g 1.2g 以上児452kcal 20.9g 13.5g 60.0g 1.6g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ごはん ごぼう入りハンバーグ (ごぼう 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉)</p> <p>きゅうりとチーズのサラダ (きゅうり わかめ チーズ 豚なしハム)</p> <p>文化麩のすまし汁 (文化麩 しめじ 三つ葉)</p> <p>未満児490kcal 23.4g 18.6g 54.9g 2.6g 以上児628kcal 31.4g 23.0g 70.0g 2.7g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ごはん 若鶏のレモン煮 (鶏もも肉 レモン 片栗粉)</p> <p>春雨サラダ (春雨 きゅうり 豚なしハム コーン)</p> <p>サンラバータン (鶏葉 豚肉 テンゲン菜 卵 しめじ 絹豆腐 豆腐)</p> <p>煮干し</p> <p>未満児507kcal 18.8g 18.0g 66.9g 1.7g 以上児576kcal 22.9g 20.9g 70.9g 2.7g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ひじきごはん 筑前煮 (鶏 ごぼう 人参 豚肉 椎茸 干し椎茸)</p> <p>ほうれん草のごま和え (ほうれん草 もやし 人参 白すりごま)</p> <p>えのきのみそ汁 (えのき わかめ 玉ねぎ ねぎ)</p> <p>未満児340kcal 13.9g 7.5g 54.3g 1.3g 以上児391kcal 15.8g 5.1g 69.7g 1.4g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ひじきごはん 筑前煮 (鶏 ごぼう 人参 豚肉 椎茸 干し椎茸)</p> <p>ほうれん草のごま和え (ほうれん草 もやし 人参 白すりごま)</p> <p>えのきのみそ汁 (えのき わかめ 玉ねぎ ねぎ)</p> <p>未満児340kcal 13.9g 7.5g 54.3g 1.3g 以上児391kcal 15.8g 5.1g 69.7g 1.4g</p>	<p>手作りお弁当の日</p>
<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>バナナ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>カルシウムせんべい 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>りんご 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>ムーンライトクッキー 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>ビスコ 牛乳</p>
<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>
献立	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p><b>献立</b></p> <p>ごはん すき焼き風煮 (牛肉 白菜 ねぎ 白滝 鶏皮豆腐 人参 椎茸)</p> <p>きやべつのはらひ和え (きやべつ しらす 鰯のり)</p> <p>大根のすまし汁 (えのき 大根 もくわ)</p> <p>未満児376kcal 14.7g 11.0g 54.6g 2.0g 以上児434kcal 18.0g 11.6g 62.3g 2.4g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>天皇誕生日 (お休み)</p>	<p><b>献立</b></p> <p>菜めしごはん さんまの梅煮 (さんま 梅干し 生姜)</p> <p>ピーマンのナムル (ピーマン もやし ハム)</p> <p>うち豆のみそ汁 (うち豆 白菜 うす揚げ ねぎ)</p> <p>未満児472kcal 18.0g 21.3g 50.6g 1.7g 以上児608kcal 23.1g 26.9g 65.3g 2.6g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ごはん 高野豆腐の揚げ煮 (高野豆腐 人参 小松菜)</p> <p>白菜のおかか和え (白菜 人参 かつお節)</p> <p>根野菜のみそ汁 (豚肉 れんこん ごぼう 大根)</p> <p>未満児320kcal 13.0g 7.6g 48.5g 1.6g 以上児388kcal 16.3g 6.2g 64.3g 2.2g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ごはん 鶏の照り焼き (鶏肉)</p> <p>卵の花 (豚ひき肉 うす揚げ おから ごぼう 人参 ひじき 干し椎茸 ねぎ)</p> <p>ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 玉ねぎ しめじ)</p> <p>未満児478kcal 18.0g 14.8g 67.2g 1.7g 以上児590kcal 22.1g 16.7g 83.7g 2.6g</p>	<p><b>献立</b></p> <p>ごはん 鶏の照り焼き (鶏肉)</p> <p>卵の花 (豚ひき肉 うす揚げ おから ごぼう 人参 ひじき 干し椎茸 ねぎ)</p> <p>ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 玉ねぎ しめじ)</p> <p>未満児478kcal 18.0g 14.8g 67.2g 1.7g 以上児590kcal 22.1g 16.7g 83.7g 2.6g</p>
<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>バナナ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>アンパンマンソフトせんべい 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>動物ビスケット 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>りんご 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★ふかし芋 牛乳</p>
<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★水ようかん</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>元氣カリボテ 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★チーズ風味のスコーン</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★ふかし芋 牛乳</p>	<p><b>3時のおやつ</b></p> <p>★ふかし芋 牛乳</p>

\*都合により献立を変更させて頂く場合があります。  
\*★印は手作りおやつの日です。  
栄養価表示はカロリー・蛋白・脂肪・炭水化物・食塩相当量の順に表示してあります。

