

2月献立表



2022年 あさひ保育所

日付	日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木) 節分	4日(金)	
献立		コッペパン 白菜のクリームシチュー (白菜 肉団子 たまねぎ しめじ シチュールー 牛乳) ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー 人参 かつおぶし) オニオンリング (玉ねぎ たまご)	ごはん 豆腐ハンバーグ (豆腐 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 ケチャップ) マカロニの酢の物 (マカロニ きゅうり コーン みかん缶) じゃが芋のみそ汁 (ねぎ じゃが芋 人参 わかめ)	ごはん イワシフライ (イワシ) 卵の花 (おから うすあげ 豚ひき肉 ごぼう 人参 ひじき 干し椎茸 ねぎ) 手まり麩のすまし汁 (手まり麩 大根 えのき) ももゼリー	ひじきごはん かみかみ肉じゃが (豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ れんこん しらたき) 春雨のサラダ (春雨 きゅうり ハム コーン マヨネーズ) なめこのみそ汁 (なめこ 絹豆腐 ねぎ)	
		以上児 540Kcal 蛋白質16.9g 脂質25.8g 炭水化物60.4g 食塩1.5g 塩せんべい 牛乳	以上児 689Kcal 蛋白質20.2g 脂質23.0g 炭水化物81.9g 食塩1.9g アンパンマンせんべい	以上児 898Kcal 蛋白質24.1g 脂質28.8g 炭水化物84.9g 食塩2.8g りんご 牛乳	以上児898Kcal 蛋白質17.0g 脂質12.1g 炭水化物99.2g 食塩1.6g みかん 牛乳	
		ベジたべる チーズ	★米粉ドーナツ(フ・クレール) 牛乳	★赤鬼さんのケーキ	★ぜんざい(未満児さんはホットケーキ)	
日付	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木) お店屋さんごっこ	11日(金)	
献立		鶏ごぼうピラフ (ごはん 鶏肉 人参 エリンギ グリンピース コーン バター) 蒸ししゅうまい きゅうりの塩昆布和え (きゅうり 塩昆布) わかめのスープ (わかめ えのき たまねぎ)	ごはん たらのみぞれあんかけ (たら 大根 ねぎ) ピーマンのナムル (ピーマン もやし ハム ごま油) 豆腐のみそ汁 (絹豆腐 わかめ たまねぎ 人参)	手作りお弁当の日 よろしくお願いします。		
		以上児467Kcal 蛋白質17.3g 脂質19.0g 炭水化物98.9g 食塩2.3g フィンガービスケット 牛乳	以上児692Kcal 蛋白質22.8g 脂質14.8g 炭水化物84.1g 食塩2.4g りんご 牛乳			
3時のおやつ ★青のりせんべい 煮干し		以上児692Kcal 蛋白質22.8g 脂質14.8g 炭水化物84.1g 食塩2.4g りんご 牛乳	以上児542Kcal 蛋白質22.4g 脂質18.0g 炭水化物71.1g 食塩2.6g パナナ 牛乳	塩せんべい 元気カリボテ	建国記念の日 (お休み)	
日付	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
献立		ごはん 豆腐ナゲット (鶏ひき肉 おから 絹豆腐 マヨネーズ) 小松菜の煮びたし (小松菜 人参 うすあげ) 大根のすまし汁 (大根 赤かまぼこ ねぎ)	ごはん ごぼう入りハンバーグ (ごぼう 豚ひき肉 たまねぎ パン粉) きゃべつの磯部和え (キャベツ しらす 刻みのり) 文化麩のすまし汁 (文化麩 しめじ ねぎ 人参)	ごはん のり塩から揚げ (鶏もも肉 生姜 青のり) ほうれん草のごま和え (ほうれん草 切り干し大根 人参) サンラブータン (椎茸 筍 豚肉 チンゲン菜 卵 しめじ 春雨) 煮干し	ハヤシライス (ごはん しめじ 人参 たまねぎ 豚肉 グリンピース) ごぼうの甘辛揚げ (ごぼう 白いごま) 茎わかめのサラダ (茎わかめ コーン ハム 人参 もやし 青じそドレッシング) みかん	ごはん 鯖の塩焼き (鯖) 小松菜のおかか和え (小松菜 もやし 人参 かつお節) じゃがいものみそ汁 (じゃがいも たまねぎ わかめ) 納豆
		以上児467Kcal 蛋白質21.7g 脂質17.8g 炭水化物98.0g 食塩1.8g パナナ 牛乳	以上児603Kcal 蛋白質30.2g 脂質20.3g 炭水化物71.2g 食塩2.2g ポテコ・牛乳	以上児572Kcal 蛋白質26.5g 脂質20.8g 炭水化物98.5g 食塩1.5g カルシウムせんべい 牛乳	以上児464Kcal 蛋白質14.3g 脂質11.1g 炭水化物70.2g 食塩2.4g マンナビスケット 牛乳	以上児693Kcal 蛋白質28.8g 脂質14.9g 炭水化物98.3g 食塩2.6g みかん 牛乳
3時のおやつ ★シフォンケーキ	3時のおやつ ★お野菜チップス 牛乳	3時のおやつ ★かぼちゃスコーン	3時のおやつ ヨーグルト	3時のおやつ ブルーツ杏仁プリン		
日付	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
献立		ごはん すき焼き風煮 (豚肉 白菜 白滝 ねぎ 焼き豆腐 人参) きゅうりとチーズのサラダ (きゅうり わかめ チーズ ハム) 大根のすまし汁 (大根 人参 えのき ちくわ)	ごはん さんまの梅煮 (さんま うめぼし 生姜) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー かつおぶし) うち豆のみそ汁 (うち豆 白菜 うすあげ ねぎ)	天皇誕生日 (お休み)		
		以上児447Kcal 蛋白質18.4g 脂質14.0g 炭水化物91.1g 食塩3.0g パナナ 牛乳	以上児480Kcal 蛋白質18.4g 脂質15.8g 炭水化物83.5g 食塩2.8g 中半月 牛乳			
3時のおやつ まがりせんべい	3時のおやつ ★さつま芋のしそかりんどう		以上児888Kcal 蛋白質18.2g 脂質9.2g 炭水化物94.2g 食塩2.2g 塩せんべい 牛乳	以上児903Kcal 蛋白質22.2g 脂質25.3g 炭水化物71.8g 食塩1.7g みかん 牛乳		
3時のおやつ ★水ようかん			以上児903Kcal 蛋白質22.2g 脂質25.3g 炭水化物71.8g 食塩1.7g ポテコ			
日付	28日(月)	★丈夫な体をつくる食べ物★			* 都合により献立を変更させていただく場合がございます。 御了 承ください。 * ハム・かまぼこ・ウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵なしのものを使用しています。 * ★印は手作りおやつです。 * 栄養価表示は、カロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。	
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) さつま芋のサラダ (さつまいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ) 白菜のスープ (白菜 ちくわ)	病気から子供の体を守るために、食事で免疫力を高めましょう。朝は、みそ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・大豆製品などの蛋白質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からのビタミンの接種を忘れずに。 冬の時期は、一日一個、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。					
以上児690Kcal 蛋白質21.4g 脂質14.1g 炭水化物77.2g 食塩2.2g パナナ 牛乳	以上児690Kcal 蛋白質21.4g 脂質14.1g 炭水化物77.2g 食塩2.2g パナナ 牛乳					
3時のおやつ ★ごま&チーズのスティックケーキ 牛乳	3時のおやつ ★ごま&チーズのスティックケーキ 牛乳					