

# 2019年 2月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:582Kcal	蛋白質:23.5g	脂質:15.7g	食塩:2.1g
3歳未満児	熱量:441Kcal	蛋白質:17.9g	脂質:11.6g	食塩:1.5g

2・3月は年長のリクエスト献立です。

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 25	酵母パン	もやしスープ	白身魚のチリソース	ガーリックポテト	青菜のおにぎり	
	食パン	人参、にら もやし 塩、正、油	タラ、片、酒、塩 長ねぎ、生姜、砂 ケチャップ、揚げ油	じゃが芋、玉葱、にんにく パセリ、塩、油	五分米、小松菜、人参 白ごま、鯉節、正、油 S	
火 26	きびごはん	味噌汁	ミートローフ野菜あんかけ	カレー炒め	じゃこチーズトースト	
	五分米 もちきび	キャベツ、人参 わかめ 味噌、だし	豚挽肉、豆腐、玉葱 えのき、人参、あさつき 正、塩、片、酒、油	もやし、人参、チンゲン菜 カレー粉、塩、正、油 焼き南瓜・S	食パン、チーズ、コーン ちりめん、バター S	
水 27	13日 餅(きな粉・海苔)※0.1歳はおにぎり・豚汁 27日 クリームシチューうどん			13日 フロッコリー・さつま芋煮 27日 フロッコリーのおかか和え	13日 醤油飯おにぎり 27日 揚げおかき	13日 餅つき 菱餅作り 13日 試食会 豚汁です。
	乾麺、えび、貝柱、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、コーン、しめじ ほうれん草、牛乳、バター、小麦粉、塩、正、だし			フロッコリー、人参、キャベツ、鯉節、正 27日 ごぼう煮・S	干し餅、塩、油 S	28日 あんまん
木 28	ごはん	吸い物	麻婆豆腐	しらす和え	レーズンボール	小麦粉、BP、砂 塩、小豆 S
	五分米	麩、人参 三つ葉 塩、正、だし	豚挽き肉、豆腐 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂、酒、正、油	小松菜、白菜、人参 しらす、正 蓮根煮・S	小麦粉、酵母 レーズン、塩、砂 S	
金 15	やこめごはん	味噌汁	焼き魚	大徳寺なます	1日節分の会 角フレッツェル・S	
	五分米 大豆 青海苔、塩、正	白菜、人参 長ねぎ 味噌、だし	ししゃも	小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、油揚げ、砂、酢、正 さつま芋煮・S	小麦粉、粉チーズ 青海苔、油、塩	
土 16	鶏塩うどん			和え物	ゆかりおにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし			キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S	五分米、ゆかり S	
月 18	4日酵母パン	オニオンスープ	魚のフライ	さつま芋サラダ	ごまわかめおにぎり	18日 誕生会 誕生日ケーキ 果物
	食パン 18日酵母パン パンズ	玉葱、人参 しめじ パセリ、塩、正、油	ムキカレイ 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	さつま芋、キャベツ 人参、レーズン、甘酢、塩 パプリカのマリネ・S	白米、わかめ 白ごま、塩 S	
火 19	赤米ごはん	吸い物	家常豆腐	ちりめん和え	千千ミ	
	五分米、赤米	椎茸、人参 あさつき 塩、正、だし	豚肉、厚揚げ 人参、ピーマン、玉葱 砂、正、味噌、油	キャベツ、人参、長ねぎ ちりめん、正、油 大根煮・S	小麦粉、ニラ 干海老、正、ごま油 S	
水 20	スパゲッティミートソース			中華和え	鮭たわら	
	スパゲッティ、豚挽き肉 人参、玉葱、ピーマン、椎茸 ケチャップ、塩、油		わかめ、長ねぎ 人参 塩、正、油	もやし、小松菜、人参 正、酢、ごま油 フロッコリー・S	五分米、塩鮭 海苔 S	
木 21	ごはん	味噌汁	ぶりのバターポン酢	切干大根煮	レーズンスコーン	
	五分米	なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	ぶり、あさつき、バター みりん、レモン汁、小麦粉、酢 21日 鮭の塩焼き	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油 煮豆・S	小麦粉、バター、BP 砂、レーズン S	
金 22	酵母パン	豆乳スープ	鶏のトマト煮	コールスローサラダ	ひじきおにぎり	
	食パン	白菜、人参 玉葱、パセリ 豆乳、塩、油	鶏肉 玉葱、にんにく ケチャップ、塩、油	キャベツ、人参、フロッコリー コーン、ヨーグルト、塩、油 蒸し南瓜・S	五分米、干ひじき、油揚げ 人参、酒、塩、正 S	
土 23	肉うどん			和え物	おかかおにぎり	
	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S	五分米 正、かつおぶし S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、りんご、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)