

# 2022年 2月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:584cal 蛋白質:24.7g 脂質:15.9g 食塩:1.9g

3歳未満児 熱量:440kcal 蛋白質:18.1g 脂質:11.4g 食塩:1.4g

## 羽村たつの子保育園

2月・3月は年長リクエスト献立です！(赤字)

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 14 28	雑穀ごはん 五分米、黒米 赤米、きび	味噌汁 なめこ、人参 あさつき 味噌、だし	鯖の塩焼き 鯖 塩	ひじきの厚揚げ煮 干ひじき、厚揚げ、干椎茸、人参 小松菜、砂、塩、正、油	フレンチトースト 食パン、砂 バター、牛乳、スキムミルク	
				さつま芋・S	S	
火 1 15	スパゲッティミートソース スパゲッティ、豚挽き肉、鶏レバー 人参、玉葱、ピーマン、椎茸 粉チーズ、ケチャップ、塩、油	青菜スープ 玉葱、人参 しめじ、ほうれん草 だし、塩、正、油	コールスローサラダ キャベツ、人参、ブロッコリー 甘酢、正、油	ピラフボール 五分米、パプリカ 玉葱、コーン、塩、バター		
			ローストポテト・S	S		
水 2 16	ごはん 五分米	吸い物 高野豆腐、人参 あおさ 正、塩、だし	鶏の和風チーズソース 鶏肉、玉葱、しめじ、にんにく 豆乳、味噌、だし チーズ、酒、塩、正、油	白菜のじゃこ和え 白菜、小松菜、人参 長葱、ちりめん、正、油	酵母パン あみパン	16日 餅つき
				大根煮・S	S	
木 3 17	酵母パン パンズ	和風カレースープ 玉葱、パセリ 人参、じゃが芋、だし カレー粉、塩、油	魚のフライ 鮭 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	南瓜サラダ 南瓜、胡瓜、人参 ヨーグルト、塩、油	やこめおにぎり 五分米、炒り大豆 青のり、酒、塩、正	3日 節分の会 0・1歳は茶飯おにぎり
				ブロッコリー・S	小魚	
金 4 18	ごはん 五分米	味噌汁 切干大根、人参 わかめ 味噌、だし	チンジャオロースー 豚肉、ピーマン、人参、玉葱 筍、にんにく、酒、正 塩、片、ごま油	白和え 豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正	さつま芋蒸しパン さつま芋、小麦粉、BP、砂 牛乳、スキムミルク、ごま、油	
				ごぼう炒め・S	S	
土 5 19	肉うどん 乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし		和え物 キャベツ、人参 正	味噌おにぎり 白米、味噌		
				粉吹き芋・S	S	
月 7 21	納豆ごはん 五分米 納豆、しらす 鰹節、正	吸い物 麩、人参 わかめ 塩、正、だし	漬け焼き トロカヅキ、生姜、にんにく 正、みりん、酒 油	切干大根煮 切干大根、人参、小松菜 油揚げ、しめじ、砂、正、塩、油	7日揚げ餅 餅、塩、揚げ油	21日 誕生会 ケーキ・いよかん 小麦粉、BP、砂 バター、スキムミルク、牛乳
				人参煮・S	S	
火 8 22	ごはん 五分米	粕汁 鮭、酒粕、大根、人参 ごぼう、長ねぎ、ほうれん草 味噌、だし	肉じゃが じゃが芋、豚肉 人参、玉葱、いんげん 正、砂、塩、油	ブロッコリー和え ブロッコリー、キャベツ 人参、正、油	あんバターパン 食パン、小豆 バター、砂、塩	
				蓮根煮・S	S	
水 9	味噌煮込みうどん 乾麺、豚肉、豆腐、大根、里芋 人参、えのき草、長ねぎ、わかめ 塩、味噌、だし		もち麦サラダ もち麦、鶏ささみ、人参、レタス 胡瓜、正、油、レモン汁	チーズおにぎり 五分米、チーズ 青海苔、コーン、塩、油		
				蒸し南瓜・S	S	
木 10 24	黒米おこわ 五分米、もち米 黒米、塩	味噌汁 キャベツ、人参 あさつき 味噌、だし	ししゃも 10日 焼き 24日 天ぷら 0歳ムキカレイ	春雨サラダ 春雨、もやし、ほうれん草、 人参、正、甘酢、油	にゅう麺 そうめん、鶏肉、小松菜 長ねぎ、正、塩、だし	
				粉吹き芋・S	S	
金 25	酵母パン プールパン	クリームシチュー 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋 牛乳、小麦粉、バター 塩、油	チョレギサラダ レタス、胡瓜、人参 しらす、のり、ごま油、正	醤油飯 白米、海苔 塩、正、ごま油		
				ブロッコリー・S	小魚	
土 12 26	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし		和え物 キャベツ、人参 正	ゆかりおにぎり 白米 ゆかり		
				粉吹き芋・S	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、煮干しと季節により、ブルー・リンゴを使用する予定です。(乳児は、リンゴ以外の日+イモ類・ブルー・パンのいずれかが付きます)

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)