

# 2021年 2月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:654cal 蛋白質:24.4g 脂質:18.0g 食塩:2.2g

3歳未満児 熱量:503kcal 蛋白質:18.4g 脂質:13.1g 食塩:1.6g

## 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!

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 15	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	ひじき煮 干ひじき、油揚げ、干椎茸、人参 小松菜、砂、塩、正、油 蒸し南瓜・S	じゃこチーズトースト 食パン、チーズ ちりめん、バター S	
	酵母パン バンズ	春雨スープ 春雨、チンゲン菜 人参、玉葱 塩、正、油	チーズハンバーグ 豚挽き肉、玉葱 パン粉、塩、正、油 チーズ、ケチャップ	豆乳マカロニサラダ マカロニ、胡瓜、人参 豆乳、酢、塩、油 さつま芋煮・S	やこめおにぎり 五分米、炒り大豆 酒、塩、正 S	2日 節分の会
水 17	もち麦ごはん 五分米 もち麦	豚汁 豚肉、大根、人参 ごぼう、長ねぎ、里芋 しめじ、味噌、だし	揚げだし豆腐 豆腐、えのき草、人参 あさつき、塩、正、だし 揚げ油、片	白菜のじゃこ和え 白菜、小松菜、人参 長葱、ちりめん、正、油 大根煮・S	さつま芋蒸しパン 小麦粉、BP、さつま芋 砂、油 S	
	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 ケチャップ、塩、油	コーンスープ コーン、コーンクリーム 玉葱、パセリ、牛乳 スキムミルク、バター、塩	コールスローサラダ キャベツ、人参、胡瓜 甘酢、正、油 ローストポテト・S	五平餅 五分米、もち米 味噌、砂、酒、油 S		
金 19	ごはん 五分米	味噌汁 切干大根、人参 わかめ 味噌、だし	カジキのカレー揚げ カジキ にんにく、生姜、カレー粉 酒、正、片、揚げ油	大徳寺なます 小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、油揚げ、砂、酢、正 ごぼう炒め・S	酵母パン 三つ編みパン S	
	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 ローストポテト・S	味噌おにぎり 白米、味噌 S	
月 22	手作りふりかけご飯 五分米、青のり しらす、ごま 削り節、醤油、酒	吸い物 高野豆腐、人参 あおさ 正、塩、だし	幽庵焼き 鮭 柚子、酒、正、みりん 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 さつま芋煮・S	ココアスコーン 小麦粉、バター、BP スキムミルク、砂、ココア S	
	豆乳担担うどん 乾麺、豚ひき肉、えび、もやし チンゲン菜、白菜、人参、にら、ねぎ、生姜 豆乳、味噌、塩、正、ごま油、だし			磯辺和え 小松菜、キャベツ、人参 のり、正 蓮根煮・S	チーズコーン芋餅 じゃが芋、青海苔 コーン、チーズ、塩 S	
水 24	カレーライス 五分米、豚肉、人参 じゃが芋、玉葱、にんにく カレー粉、小麦粉、塩、油	ほうれん草スープ ほうれん草、玉葱 人参 油、塩	ブロッコリーのしらす和え ブロッコリー、人参、玉葱 長葱、しらす、正、油 ふろふき大根・S	ミルクシュガートースト レーズン食パン、砂 バター、スキムミルク S	24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	
	酵母パン プールパン	もち麦スープ もち麦、玉葱、人参 しめじ、パセリ 塩、正、油	魚のフライ タラ 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 人参煮・S	そばろおにぎり 白米、鶏挽き肉 あさつき、みりん、正、油 S	
金 26	炊き込みおこわ 五分米、もち米 えのき草、しめじ 正、塩、酒、海苔	粕汁 鮭、酒粕、大根、人参 長ねぎ、里芋、ほうれん草 味噌、だし	肉じゃが じゃが芋、豚肉 人参、玉葱 正、砂、塩、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 ブロッコリー・S	あんサンド蒸しパン 小麦粉、BP、小豆 砂、塩 S	
	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 粉ふき芋・S	わかめおにぎり 五分米、わかめ 塩 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・黒砂糖・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)