



下羽栗保育所 2月献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	土	カルシウムせんべい	焼きビーフン、さつま芋サラダ、スープ	しるこサンド	ビーフン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//さつま芋、ハム、枝豆、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	牛乳 467	1.3
3	月	サッポロポテト	ごはん、鶏の照り煮、枝豆とひじきのサラダ、味噌汁	ハーベスト	米//鶏肉、じゃが芋//ひじき、枝豆、人参、ドレッシング//麩、わかめ、葱	牛乳 540	1.6
4	火	ビスコ	パン、ビーフシチュー、マカロニサラダ、フルーツ	黒棒	パン//牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ケチャップ、ビーフシチューの素//マカロニ、胡瓜、ハム、コーン、マヨネーズ//黄桃缶	牛乳 500	2.2
5	水	ベジタベる	ゆかりごはん、おでん、ブロッコリーのおかか和え、一口ゼリー	ハッピーターン	米、ゆかり//大根、竹輪、さつま揚げ、里芋、うずら卵//ブロッコリー、人参、かつお節	牛乳 520	1.9
6	木	サブレ	スパゲティミートソース、かにかまサラダ、コンソメスープ	ぱりんこ	スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース、ケチャップ//キャベツ、かにかま、コーン、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 533	1.8
7	金	ポーロ	ごはん、チャブチェ風、ツナサラダ、わかめスープ	マカロニきな粉	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//いんげん、もやし、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、コーン、わかめ//マカロニ、きな粉	牛乳 495	0.9
8	土	ぱりんこ	親子うどん、小松菜のシラス和え、フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、卵、玉葱、かまぼこ、葱//小松菜、人参、シラス//みかん缶	牛乳 438	2.3
10	月	かっぱえびせん	ごはん、チキン味噌カツ、竹輪とひじきの炒め煮、吸物	動物ビスケット	米//チキンカツ//竹輪、ひじき、玉葱、人参//えのき、葱、麩	牛乳 533	2.4
12	水	いわしっこ・一口ゼリー	カレーうどん、いんげんサラダ、フルーツヨーグルト	星たべよ	うどん、豚肉、玉葱、葱、油揚げ、カレー粉//いんげん、もやし、人参、かにかま、ドレッシング//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 464	1.8
13	木	ブライム	ツナたまチャーハン、えびしゅうまい、中華スープ	カルシウムせんべい	米、ツナ、卵、玉葱、人参、葱//えびしゅうまい//玉葱、わかめ、コーン	牛乳 510	1.5
14	金	雪の宿	ごはん、魚のケチャップあんかけ、もやしハムサラダ、味噌汁	バナナケーキ	米//タラ、玉葱、人参、しめじ、ケチャップ//もやし、ハム、コーン、ドレッシング//豆腐、えのき、葱//ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ	牛乳 560	2.0
15	土	ブライム	ラーメン、ウィンナー、フルーツ	雪の宿	ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱//ウィンナー、ケチャップ//パイナップル	牛乳 493	2.3
17	月	ハーベスト	菜飯、アジフライ、切干大根煮、味噌汁	ぼたぼた焼き	米、菜飯の素//アジフライ、タルタルソース//切干大根、人参、さつま揚げ//白菜、わかめ、麩	牛乳 519	2.0
18	火	ポーロ	ごはん、ふりかけ、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、スープ	麩ラスク	米//ふりかけ//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ//玉葱、しめじ、人参//麩、マーガリン	牛乳 540	1.6
19	水	ハッピーターン	けんちんうどん、竹輪の磯部揚げ、フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、葱、油揚げ//竹輪、てんぷら粉、青のり//みかん缶	牛乳 498	1.9
20	木	ぱりんこ	ピピンパ丼、ブロッコリーサラダ、わかめスープ	フルーチェ	米、合挽ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、ごま//ブロッコリー、人参、ツナ、ドレッシング//わかめ、葱、コーン//フルーチェの素、牛乳	牛乳 501	1.4
21	金	ベジタベる	ごはん、鶏肉の唐揚げ、スパゲティサラダ、味噌汁	サッポロポテト	米//鶏肉//スパゲティ、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ//えのき、葱、麩	牛乳 553	1.5
22	土	ぼたぼた焼き	焼きそば、ウィンナー、スープ	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//ウィンナー、ケチャップ//玉葱、人参、わかめ	牛乳 505	2.1
25	火	動物ビスケット	ごはん、ふりかけ、コロッケ、ほうれん草ゆかり和え、味噌汁	かっぱえびせん	米//ふりかけ//コロッケ//ほうれん草、人参、ゆかり//大根、葱、油揚げ	牛乳 505	1.8
26	水	白い風船・一口ゼリー	カレーライス、かにかまサラダ、フルーツヨーグルト	サブレ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//いんげん、もやし、人参、かにかま、ドレッシング//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 528	1.4
27	木	さやえんどうスナック	ごはん、肉団子ケチャップ炒め、春雨サラダ、中華コーンスープ	揚げパン	米//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//卵、玉葱、コーン//パン、きな粉	牛乳 546	1.7
28	金	星たべよ	ちゃんぽん麺、春巻き、フルーツ	ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、コーン、うずら卵、なると、葱//春巻き//みかん缶	牛乳 475	2.0

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。





下羽栗保育所 2月献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	土	カルシウムせんべい	焼きビーフン、さつま芋サラダ、スープ	しるこサンド	ビーフン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//さつま芋、ハム、枝豆、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	519	1.3
3	月		ごはん、鶏の照り煮、枝豆とひじきのサラダ、味噌汁	ハーベスト	米//鶏肉、じゃが芋//ひじき、枝豆、人参、ドレッシング//麩、わかめ、葱	552	1.5
4	火		パン、ビーフシチュー、マカロニサラダ、フルーツ	黒棒	パン//牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ケチャップ、ビーフシチューの素//マカロニ、胡瓜、ハム、コーン、マヨネーズ//黄桃缶	469	2.1
5	水		ゆかりごはん、おでん、ブロッコリーのおかか和え、一口ゼリー	ハッピーターン	米、ゆかり//大根、竹輪、さつま揚げ、里芋、うずら卵//ブロッコリー、人参、かつお節	531	2.1
6	木		スパゲティミートソース、かにかまサラダ、コンソメスープ	ぱりんこ	スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース、ケチャップ//キャベツ、かにかま、コーン、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	547	1.7
7	金		ごはん、チャプチェ風、ツナサラダ、わかめスープ	マカロニきな粉	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//いんげん、もやし、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、コーン、わかめ//マカロニ、きな粉	499	0.9
8	土	ぱりんこ	親子うどん、小松菜のシラス和え、フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、卵、玉葱、かまぼこ、葱//小松菜、人参、シラス//みかん缶	594	2.4
10	月		ごはん、チキン味噌カツ、竹輪とひじきの炒め煮、吸物	動物ビスケット	米//チキンカツ//竹輪、ひじき、玉葱、人参//えのき、葱、麩	584	2.6
12	水		カレーうどん、いんげんサラダ、フルーツヨーグルト	星たべよ	うどん、豚肉、玉葱、葱、油揚げ、カレー粉//いんげん、もやし、人参、かにかま、ドレッシング//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	482	1.8
13	木		ツナたまチャーハン、えびしゅうまい、中華スープ	カルシウムせんべい	米、ツナ、卵、玉葱、人参、葱//えびしゅうまい//玉葱、わかめ、コーン	552	1.8
14	金		ごはん、魚のケチャップあんかけ、もやしハムサラダ、味噌汁	バナナケーキ	米//タラ、玉葱、人参、しめじ、ケチャップ//もやし、ハム、コーン、ドレッシング//豆腐、えのき、葱//ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ	575	1.9
15	土	プライム	ラーメン、ウインナー、フルーツ	雪の宿	ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱//ウインナー、ケチャップ//パイナップル	556	2.4
17	月		菜飯、アジフライ、切干大根煮、味噌汁	ぼたぼた焼き	米、菜飯の素//アジフライ、タルタルソース//切干大根、人参、さつま揚げ//白菜、わかめ、麩	554	2.1
18	火		ごはん、ふりかけ、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、スープ	麩ラスク	米//ふりかけ//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ//玉葱、しめじ、人参//麩、マーガリン	557	2.1
19	水		けんちんうどん、竹輪の磯部揚げ、フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、葱、油揚げ//竹輪、てんぷら粉、青のり//みかん缶	519	2.3
20	木		ピビンパ丼、ブロッコリーサラダ、わかめスープ	フルーチェ	米、合挽ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、ごま//ブロッコリー、人参、ツナ、ドレッシング//わかめ、葱、コーン//フルーチェの素、牛乳	500	1.3
21	金		ごはん、鶏肉の唐揚げ、スパゲティサラダ、味噌汁	サッポロポテト	米//鶏肉//スパゲティ、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ//えのき、葱、麩	577	1.4
22	土	ぼたぼた焼き	焼きそば、ウインナー、スープ	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//ウインナー、ケチャップ//玉葱、人参、わかめ	580	2.3
25	火		ごはん、ふりかけ、コロッケ、ほうれん草ゆかり和え、味噌汁	かっぱえびせん	米//ふりかけ//コロッケ//ほうれん草、人参、ゆかり//大根、葱、油揚げ	506	1.9
26	水		カレーライス、かにかまサラダ、フルーツヨーグルト	サブレ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//いんげん、もやし、人参、かにかま、ドレッシング//みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	544	1.4
27	木		ごはん、肉団子ケチャップ炒め、春雨サラダ、中華コーンスープ	揚げパン	米//肉団子、玉葱、ピーマン、ケチャップ//春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//卵、玉葱、コーン//パン、きな粉	596	1.8
28	金		ちゃんぽん麺、春巻き、フルーツ	ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、コーン、うずら卵、なると、葱//春巻き//みかん缶	502	2.2

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。

