



2 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園
こどものみらい保育園

日付	献 立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 月	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き 豚肉と大豆の煮物 ブロッコリーの和え物 ほうれん草と麩の清し汁	522.1(479.9) 20.7(21.0) 22.9(18.5) 1.3(1.3)	米、○食パン、植物油、こんにゃく、○砂糖、片栗粉、○マーガリン、麩、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、豚こま肉、○スキムミルク、豆腐、大豆、おから、○きなこ、スキムミルク、かつお節、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、ほうれん草、ひじき	醤油、酢、こんぶだし、しょうゆ、食塩、みりん、食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク きなこトースト
2 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 大豆入りきんぴらごぼう 大根のレモン風味 白菜と油揚げの味噌汁	578.4(498.5) 24.8(22.0) 18.0(15.4) 1.2(1.0)	米、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、植物油、砂糖、砂糖	鶏胸肉、○おから、○スキムミルク、みそ、◎スキムミルク、○鶏卵、大豆、さつま揚げ、油揚げ、白ごま	大根、ごぼう、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、レモン果汁、にんにく	みりん、醤油、しょうゆ、本だし、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	ミルクココア おからクッキー
3 水	鶏肉ときのこのドリア 切り干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し きくらげと卵のスープ	510.4(436.5) 20.6(18.3) 18.2(14.6) 1.2(1.1)	米、米粉、植物油、○植物油、○片栗粉、こんにゃく、○砂糖、砂糖	○スキムミルク、鶏胸肉、○大豆、チーズ、◎スキムミルク、油揚げ、鶏卵	玉ねぎ、もやし、人参、切干大根、ブロッコリー、ほうれん草、エリンギ、しめじ、えのき、きくらげ	○醤油、コンソメ、しょうゆ、○みりん、みりん、本だし、食塩、醤油、食塩、こんぶだし	スキムミルク お菓子	スキムミルク 大豆の甘辛揚げ
4 木	ほうとう風肉入りうどん 鶏肉の照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ キャベツの浅漬け	497.4(426.1) 21.5(19.0) 15.9(12.8) 1.0(0.9)	うどん、○米、片栗粉、植物油、砂糖、砂糖	鶏胸肉、豚こま肉、鶏挽肉、◎スキムミルク、○白ごま	かぼちゃ、キャベツ、かぼちゃ、人参、白菜、玉ねぎ、○人参、にんにく	みりん、白みそ、みりん、醤油、しょうゆ、本だし、○コンソメ、食塩、本だし、食塩、○食塩、こんぶだし	スキムミルク お菓子	人参おにぎり
5 金	5分つきコシヒカリごはん ポークカレー 小松菜と大豆の洋浸し 白菜とツナのサラダ キャベツと大根のスープ	518.0(504.0) 16.5(17.9) 20.1(17.8) 1.6(1.5)	米、じゃがいも、○白玉麩、○砂糖、○マーガリン、植物油	豚こま肉、○スキムミルク、大豆、スキムミルク、ツナ、◎スキムミルク	玉ねぎ、白菜、人参、小松菜、大根、キャベツ、しめじ	カレールウ、コンソメ、食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク お麩ラスク
8 月	5分つきコシヒカリごはん 白菜と鶏団子のあんかけ 豚肉と大根の煮物 キャベツの甘酢漬け 小松菜とはんぺんの味噌汁	526.0(456.7) 22.7(20.3) 19.9(16.9) 1.2(1.1)	米、○小麦粉、植物油、片栗粉、砂糖	鶏挽肉、豚こま肉、○大豆、○スキムミルク、豆腐、◎スキムミルク、みそ、○チーズ、おから、はんぺん、かつお節	玉ねぎ、白菜、大根、キャベツ、人参、ブロッコリー、○人参、小松菜、○長ねぎ、あさつき	酢、みりん、本だし、食塩、○食塩、しょうゆ、○醤油、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク チーズ入りの大豆おやき
9 火	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の厚揚げ巻き煮 春雨と鶏肉の炒め物 白菜とツナのごま塩和え 小松菜と大根のスープ	501.3(436.9) 18.6(17.1) 22.0(18.5) 1.4(1.2)	米、○砂糖、春雨、植物油、○食パン、ごま油、砂糖	厚揚げ、豚肉、鶏胸肉、○鶏卵、○スキムミルク、◎スキムミルク、ツナ	白菜、大根、人参、玉ねぎ、小松菜、きぬさや、にら、しょうが	醤油、みりん、コンソメ、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	ミルクティー フレンチトースト
10 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 南瓜の甘煮 ブロッコリーと人参の和え物 キャベツと小松菜の清し汁	501.0(428.9) 20.0(17.8) 12.4(10.0) 1.3(1.2)	米、○ホットケーキミックス粉、○メープルシロップ、植物油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	鶏胸肉、○カルピス、◎スキムミルク、○スキムミルク、黒ごま	かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜	みりん、醤油、こんぶだし、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	カルピス ホットケーキ
12 金	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 大根しりしり 春菊と椎茸の味噌汁	596.9(513.4) 21.4(19.2) 20.6(17.4) 1.2(1.1)	米、○小麦粉、植物油、○砂糖、こんにゃく、片栗粉、○マーガリン、砂糖、ごま油、砂糖	バサ、大豆、○スキムミルク、◎スキムミルク、みそ、ツナ	大根、玉ねぎ、人参、大根の葉、春菊、椎茸、ひじき、にんにく	めんつゆ、醤油、しょうゆ、本だし、みりん、○ドライイースト、食塩、本だし、○食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク あんぱん

栄養士 山口

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたらお気軽に声をお掛けください。
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



2 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園
こどものみらい保育園

日付	献 立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
15 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマリネ 卵とブロッコリーのマヨネーズ焼き 大根サラダ 小松菜と大根のスープ	528.3(458.5) 22.7(20.3) 19.9(16.9) 1.1(0.9)	米、○小麦粉、○砂糖、植物油、○マーガリン、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	鶏胸肉、○鶏卵、鶏卵、○スキムミルク、◎スキムミルク、ツナ	大根、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、小松菜	酢、コンソメ、食塩、食塩、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク パウンドケーキ
16 火	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ ひじきと大豆の白和え 大根の漬物 にらとお麴の清し汁	579.0(499.1) 19.4(17.6) 22.1(18.6) 1.3(1.1)	米、○米、○もち米、砂糖、植物油、片栗粉、麴	豚こま肉、豆腐、○あんこ、大豆、○きなこと、◎スキムミルク、高野豆腐、みそ、白ごま	大根、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、にら、ひじき	酢、醤油、こんぶだし、食塩	スキムミルク お菓子	きなこおはぎ
17 水	5分つきコシヒカリごはん ひじきの和風ハンバーグ 白菜と鶏肉の炒め煮 ブロッコリーの和え物 かき菜と油揚げの味噌汁	577.1(497.6) 21.9(19.6) 22.0(18.6) 1.0(0.9)	米、○さつまいも、○小麦粉、片栗粉、植物油、○マーガリン、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	豚挽肉、鶏胸肉、○スキムミルク、油揚げ、◎スキムミルク、おから、みそ	玉ねぎ、白菜、大根、ブロッコリー、人参、かき菜、にら、コーン、ひじき	ポン酢、みりん、本だし、食塩、食塩、しょうゆ、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク さつまいものケーキ
18 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 竹輪の磯辺焼き 大根と人参のマリネ 南瓜とエリンギのスープ	489.0(429.9) 22.4(19.8) 13.6(11.6) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、植物油、○植物油、小麦粉、片栗粉、砂糖	鶏胸肉、竹輪、◎スキムミルク、○スキムミルク、○かつお節	大根、トマト缶、玉ねぎ、○キャベツ、人参、かぼちゃ、エリンギ、青のり、○青のり	酢、○ソース、コンソメ、食塩、ケチャップ、しょうゆ、ソース、○本だし	スキムミルク お菓子	お好み焼き
19 金	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ 小松菜と厚揚げの煮浸し ブロッコリーとツナの和え物 白菜と油揚げの清し汁	513.8(447.0) 20.2(18.3) 21.4(18.1) 1.3(1.1)	米、○マーガリン、○砂糖、植物油、○小麦粉、片栗粉、砂糖	鶏挽肉、厚揚げ、○鶏卵、○スキムミルク、◎スキムミルク、豆腐、大豆、油揚げ、ツナ、おから	玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、白菜、人参、ひじき、干し椎茸	みりん、醤油、酢、こんぶだし、しょうゆ、食塩、みりん、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアブラウニー
22 月	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 大根のごま塩和え 白菜と小松菜の味噌汁	489.5(427.5) 21.5(19.3) 16.5(14.2) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○スパゲティ、植物油、小麦粉、○植物油、ごま油	鶏胸肉、鶏卵、◎スキムミルク、みそ、○ウインナー、ベーコン、○スキムミルク	大根、玉ねぎ、○白菜、白菜、○人参、○玉ねぎ、○人参、○玉ねぎ、小松菜、○コーン、パセリ	ケチャップ、本だし、食塩、コンソメ、こしょう	スキムミルク お菓子	白菜の スープスパゲティ
24 水	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ 白菜ときのこの炒め物 キャベツと鶏ササミのサラダ 豆腐と春菊の清し汁	522.9(462.1) 21.1(18.8) 15.3(13.3) 1.5(1.3)	米、○ビーフン、植物油、片栗粉、○ごま油	合挽肉(鶏・豚)、豆腐、○スキムミルク、鶏肉、◎スキムミルク、○鶏卵、おから、チーズ	玉ねぎ、白菜、キャベツ、○キャベツ、人参、○玉ねぎ、○人参、春菊、○にら、しめじ、ピーマン、えのき	ハヤシルウ、酢、○みりん、ケチャップ、食塩、ソース、醤油、こんぶだし、○中華だし、食塩、○醤油、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きビーフン
25 木	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き 白菜と鶏肉と大豆の炒め煮 大根のツナの和え物 しめじとほうれん草のスープ	586.6(505.1) 20.7(18.7) 27.5(23.0) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○植物油、植物油	豚ばら肉、鶏胸肉、大豆、○スキムミルク、◎スキムミルク、チーズ、ツナ	白菜、大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、ほうれん草、しめじ、コーン	みりん、醤油、コンソメ、食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアちんすこう
 26 金	太巻き 鬼に金棒 鬼が島の岩 白菜のゆず漬け 豚汁	480.5(474.0) 19.9(20.6) 17.9(16.1) 1.5(1.4)	じゃがいも、米、○砂糖、○マーガリン、○小麦粉、砂糖、植物油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏挽肉、鶏肉、○鶏卵、豆腐、鶏卵、合わせみそ、豚肉、おから、みそ、○スキムミルク、スキムミルク、油揚げ、黒ごま、でんぶ、◎スキムミルク	白菜、人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、長ねぎ、ゆず果汁、○オレンジ、ひじき、のり、干し椎茸	酢、しょうゆ、みりん、みりん、本だし、醤油、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	オレンジブラウニー

栄養士 山口

今月の地元野菜は『ブロッコリー』『ほうれん草』『白菜』『大根』などになります。