



# 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		
01 火	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのごま塩和え ほうれん草と麩の味噌汁	475.3(441.4) 16.8(17.9) 19.2(15.5) 0.9(1.0)	米、○米粉、植物油、片栗粉、○ごま油、麩、ごま油	鶏挽肉、○スキムミルク、豚こま肉、豆腐、みそ、おから、◎スキムミルク	白菜、大根、玉ねぎ、ブロッコリー、○大根、人参、○切干大根、○長ねぎ、あさつき、ほうれん草、長ねぎ	酢、○酢、しょうゆ、みりん、醤油、○醤油、和風だし、食塩、だし汁、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 大根もち
02 水	5分つきコシヒカリごはん 厚揚げの豚肉巻き煮 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	520.5(452.0) 17.9(16.4) 27.1(22.7) 1.3(1.1)	米、○砂糖、○マーガリン、春雨、植物油、○小麦粉、ごま油、砂糖	厚揚げ、豚肉、鶏胸肉、○鶏卵、○スキムミルク、ツナ、◎スキムミルク	白菜、大根、人参、玉ねぎ、小松菜、○オレンジ、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 オレンジブラウニー
03 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 大根とさつま揚げの旨煮 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	473.4(406.4) 24.0(21.1) 12.9(10.4) 1.3(1.2)	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、○メープルシロップ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	鶏胸肉、○スキムミルク、さつま揚げ、◎スキムミルク	大根、キャベツ、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、あさつき、コーン、小松菜	しょうゆ、みりん、酢、醤油、こんぶだし、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク パンケーキ
04 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー 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	529.5(512.0) 19.2(20.1) 20.3(18.0) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、植物油、オリーブ油	鶏胸肉、○おから、○スキムミルク、○鶏卵、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	カレールー、コンソメ、食塩、ソース、ケチャップ、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク おからクッキー
07 月	5分つきコシヒカリごはん 白菜と肉団子のあんかけ 豚肉と大根の旨煮 キャベツの胡麻和え 小松菜とはんぺんの味噌汁	497.2(433.4) 21.6(19.4) 20.6(17.5) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、植物油、砂糖、片栗粉、○植物油、ごま油	合挽肉(鶏・豚)、○大豆、○スキムミルク、豚こま肉、豆腐、○チーズ、みそ、おから、はんぺん、油揚げ、白ごま、かつお節、◎スキムミルク	白菜、大根、玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、○人参、ブロッコリー、○長ねぎ、あさつき、きくらげ	しょうゆ、みりん、醤油、本だし、○食塩、○醤油、食塩	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
08 火	<b>お弁当持ち散歩</b>					スキムミルク お菓子	ミルクココア お麩ラスク	
09 水	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 大根のごま塩和え 春菊とえのき茸の味噌汁	482.4(421.5) 20.9(18.9) 20.5(17.3) 1.1(1.0)	米、○マカロニ、植物油、こんにゃく、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖	バス、大豆、○きなこ、○スキムミルク、みそ、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、人参、えのき、春菊、ひじき、にんにく	醤油、みりん、しょうゆ、みりん、本だし、食塩、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク マカロニのあべかわ
10 木	鶏肉ときのこのドリア 大根とベーコンの洋風炒め煮 白菜と人参のマリネ キャベツと卵のスープ	473.1(406.3) 19.0(17.0) 17.1(13.7) 1.2(1.0)	米、米粉、植物油、○植物油、○片栗粉、○砂糖、砂糖、オリーブ油	○スキムミルク、鶏胸肉、○大豆、チーズ、鶏卵、ベーコン、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、白菜、人参、キャベツ、ブロッコリー、エリンギ、しめじ、えのき、パセリ	酢、○醤油、コンソメ、食塩、○みりん、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 大豆の甘辛揚げ
14 月	5分つきコシヒカリごはん 肉だんごの甘酢あんかけ ひじきと大豆の白和え 大根しりしり ほうれん草とお麩の味噌汁	513.5(446.4) 17.8(16.4) 20.0(17.0) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、砂糖、○植物油、○黒糖、片栗粉、ごま油、麩	鶏挽肉、豆腐、みそ、おから、○スキムミルク、大豆、ツナ、○きなこ、白ごま、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、白菜、人参、長ねぎ、大根の葉、ほうれん草、ひじき、干し椎茸	酢、醤油、めんつゆ、本だし	スキムミルク お菓子	きなこホットケーキ

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 ( )は未測定	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 火	けんちんうどん 鶏の天ぷら 大根のそぼろあんかけ キャベツの浅漬け	472.0(413.1) 18.4(16.9) 21.8(18.4) 1.1(1.0)	うどん、○米、植物油、天ぷら粉、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏胸肉、鶏挽肉、油揚げ、○白ごま、◎スキムミルク	大根、キャベツ、白菜、人参、ごぼう、○人参、小松菜、しょうが	しょうゆ、みりん、本だし、こんぶだし、食塩、○コンソメ、食塩、こしょう、○食塩	スキムミルク お菓子	人参おにぎり
16 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト スパツナサラダ キャベツと人参のスープ	483.8(424.6) 20.6(18.4) 16.2(13.7) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、スパゲティ、植物油、○植物油、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏胸肉、○スキムミルク、ツナ、ベーコン、○かつお節、◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、○キャベツ、キャベツ、トマト缶、きゅうり、パセリ、にんにく、○青のり	○ソース、酢、コンソメ、食塩、醤油、ソース、ケチャップ、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク お好み焼き
17 木	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ ひじきの白和え 大根の漬物 にらとお麩の清し汁	478.0(418.0) 16.4(15.2) 21.8(18.4) 1.5(1.3)	米、○食パン、砂糖、植物油、○砂糖、○マーガリン、片栗粉、麩	豚こま肉、豆腐、○スキムミルク、○きなこ、高野豆腐、みそ、白ごま、◎スキムミルク	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	スキムミルク きなこトースト
18 金	太巻き 鬼に金棒 鬼が島の岩 白菜のゆず漬け 豚汁	501.5(489.5) 20.3(21.0) 19.3(17.2) 1.6(1.4)	じゃがいも、米、○ホットケーキミックス粉、○植物油、○白玉粉、砂糖、植物油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏挽肉、鶏肉、豆腐、鶏卵、○豆腐、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、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	もちもちドーナツ
21 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	511.7(444.9) 21.7(19.5) 21.0(17.8) 0.9(0.8)	米、○小麦粉、○砂糖、植物油、○マーガリン、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	鶏胸肉、○鶏卵、○スキムミルク、鶏卵、ツナ、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、人参、小松菜、ブロッコリー	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 紅茶パウンドケーキ
22 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉の信田煮 じゃがいもと鶏肉のうま煮 ブロッコリーと鶏肉の和え物 大根としめじの清し汁	503.9(464.3) 22.2(22.2) 18.4(14.9) 1.5(1.4)	米、じゃがいも、○スパゲティ、片栗粉、こんにゃく、植物油、○植物油、砂糖、砂糖、ごま油、○砂糖	鶏挽肉、鶏胸肉、油揚げ、○豚挽肉、白ごま、◎スキムミルク	大根、人参、○玉ねぎ、ごぼう、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、○人参、きぬさや、しょうが、○にんにく	○ケチャップ、醤油、みりん、酢、みりん、しょうゆ、食塩、こんぶだし、本だし、本だし、○コンソメ、○食塩	スキムミルク お菓子	ポロネーゼ風 スパゲティ
24 木	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ キャベツと大豆の洋浸し 白菜とツナのサラダ 人参のポタージュ	495.2(431.8) 19.6(17.8) 19.3(16.4) 1.5(1.3)	米、植物油、○パン、小麦粉、○砂糖、ごま油、片栗粉	合挽肉(鶏・豚)、○スキムミルク、豆腐、スキムミルク、おから、大豆、チーズ、○白ごま、ツナ、◎スキムミルク	玉ねぎ、白菜、キャベツ、人参、コーン、ピーマン	ハヤシルウ、みりん、コンソメ、食塩、ケチャップ、ソース、鶏ガラだし、醤油、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 白ごまラスク
25 金	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 白菜と油揚げの清し汁	475.3(415.8) 21.6(19.4) 17.4(14.9) 1.1(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、植物油、砂糖、砂糖	鶏胸肉、○鶏卵、大豆、○チーズ、さつま揚げ、みそ、油揚げ、白ごま、◎スキムミルク	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	醤油、しょうゆ、みりん、こんぶだし、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	チーズ入り パウンドケーキ
28 月	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ きくらげと卵の中華炒め ひじきと大豆の中華サラダ 白菜と人参のスープ	488.2(426.2) 18.5(16.9) 23.4(19.6) 1.5(1.3)	米、ごま油、○マーガリン、○砂糖、○小麦粉、砂糖、植物油、片栗粉	厚揚げ、鶏挽肉、鶏卵、○鶏卵、○スキムミルク、大豆、ツナ、赤みそ、高野豆腐、◎スキムミルク	玉ねぎ、小松菜、白菜、人参、長ねぎ、ひじき、きくらげ、しょうが、にんにく	酢、醤油、中華だし、みりん、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

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。