



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 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のオープン焼き 大根とさつま揚げの甘辛煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁	493.6(483.2) 22.3(22.5) 19.6(17.5) 1.1(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、○砂糖、○サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油	とり肉(胸肉)、とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とうふ(木綿豆腐)、さつま揚げ、油あげ、○きなこ、白すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、こんぶだし、ほんだし(顆粒)、食塩	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー きなこちんすこう
02 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマリネ ブロッコリーと卵のマヨネーズ焼き 大根サラダ ほうれん草と油揚げのスープ	485.9(424.2) 21.6(19.4) 17.2(14.7) 1.0(0.9)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、片栗粉、砂糖(煮物用)、マヨネーズ、○サラダ油	とり肉(胸肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、鶏卵、ツナ(油漬缶)、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、だいこん、にんじん、○だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう、○ごぼう、○にんじん、○ほうれんそう、レモン(果汁)、○あおのり	酢(煮物用)、○しょうゆ(煮物用)、○みりん風調味料(煮物用)、コンソメ、食塩、食塩(煮物用)、○食塩(煮物用)、しょうゆ、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク すいとん
03 金	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草ともやしの炒め物 キャベツの胡麻和え 白菜と葱の清し汁	494.8(423.6) 22.2(19.6) 17.0(13.7) 1.2(1.1)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス粉、サラダ油、○砂糖、○サラダ油、砂糖(煮物用)、片栗粉、砂糖	とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、白すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○にんじん、はくさい、ねぎ、あさつき、○ヨーグルト菌	しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、酢(穀物酢)、しょうゆ、こんぶだし、食塩、ほんだし(顆粒)	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト 人参ケーキ
06 月	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とキャベツの和え物 わかめとなめこの味噌汁	498.7(434.6) 19.7(17.9) 18.1(15.4) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○食パン(8枚切)56g、サラダ油、○砂糖、片栗粉、○マーガリン、砂糖	とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○鶏卵、ぶた肉(小間切れ)、白みそ、脱脂粉乳(スキムミルク)、だいず(乾)、おから、かつお節、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、なめこ、ねぎ、あさつき、ひじき、干ししいたけ、乾燥わかめ、しょうが	みりん風調味料、しょうゆ、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(顆粒)	スキムミルク お菓子	スキムミルク フレンチトースト
07 火	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ 大根とキャベツのソテー ポテトサラダ キャベツと玉葱のスープ	491.7(429.1) 22.6(20.3) 18.2(15.5) 1.4(1.2)	米(半つき米)、じゃがいも、○スパゲティ、サラダ油、小麦粉、○サラダ油、○砂糖、砂糖	とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、鶏卵、脱脂粉乳(スキムミルク)、○ウインナー、ベーコン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○キャベツ、○たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、○ピーマン	○ケチャップ、ケチャップ、中濃ソース、酢(穀物酢)、コンソメ、みりん風調味料、食塩、○コンソメ、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ナポリタン
08 水 う・き・ぞ お弁当	5分つきコシヒカリごはん 厚揚げの豚肉巻き煮 キャベツときのこの炒め物 白菜とツナのごま塩和え ほうれん草と大根の清し汁	516.4(448.8) 17.0(15.7) 26.0(21.8) 1.0(0.8)	米(半つき米)、○小麦粉、○マーガリン(ソフトタイプ)、サラダ油、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖(煮物用)	厚揚げ、ぶた肉(ばら)、○おから、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(胸肉・皮付)、○鶏卵、ツナ(油漬缶)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	はくさい、もやし、キャベツ、だいこん、しめじ、ほうれんそう、たまねぎ、きぬさや、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、こんぶだし、みりん風調味料(煮物用)、しょうゆ(煮物用)、食塩、ほんだし(煮物用)	スキムミルク お菓子	スキムミルク おからクッキー
09 木 か・あ・み お弁当	5分つきコシヒカリごはん ロール白菜 大根と豚肉のほっこり煮 ほうれん草と人参の白和え キャベツとしめじの味噌汁	484.6(423.3) 16.5(15.4) 20.9(17.7) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、○サラダ油、○砂糖、片栗粉、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(小間切れ)、○鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、白みそ、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、白すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	はくさい、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○コーン(冷凍)、しめじ、○にら	しょうゆ、○中濃ソース、みりん風調味料、しょうゆ(煮物用)、コンソメ、とりがらだし(顆粒)、ほんだし(顆粒)、オイスターソース、○ほんだし(顆粒)、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー にらフライ
10 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー ジャーマンポテト 白菜ときのこのサラダ	480.0(472.4) 18.9(19.8) 18.4(16.5) 1.9(1.7)	米(半つき米)、じゃがいも、○食パン(8枚切)56g、サラダ油、○サラダ油、○パン粉、○マヨネーズ、片栗粉	とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○ツナ(油漬缶)、ベーコン、脱脂粉乳(スキムミルク)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、はくさい、にんじん、○たまねぎ、しめじ、パセリ、○パセリ	カレールー、酢(穀物酢)、食塩、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、白こしょう、○食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ツナサンド
13 月	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根とブロッコリーの中華炒め煮 もやしとにらのナムル ほうれん草と卵のスープ	494.8(431.4) 17.4(16.1) 20.2(17.1) 1.5(1.3)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス粉、サラダ油、○サラダ油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(小間切れ)、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、鶏卵、○きなこ、黒すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、にら、干ししいたけ、黒さくらげ	酢(穀物酢)、しょうゆ、中華だし、とりがらだし(顆粒)、しょうゆ(煮物用)、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク 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		
14 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 ブロッコリーのおかか和え 白菜と油揚げの清し汁	521.1(452.6) 25.0(22.2) 23.6(19.8) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○サ ラダ油、サラダ油、○ 片栗粉、砂糖、片栗 粉、○砂糖、砂糖(煮 物用)	とり肉(胸肉)、○だ いず(乾)、○脱脂粉 乳(スキムミルク)、 だいず(乾)、白み そ、さつま揚げ、油あ げ、白いりごま、かつ お節、◎脱脂粉乳 (スキムミルク)	ごぼう、にんじん、ブ ロccoli、たまね ぎ、はくさい、ピーマ ン、にんにく	みりん風調味料 (煮物用)、しょう ゆ、しょうゆ(煮物 用)、○しょうゆ、こ んぶだし、○みりん 風調味料、食塩、 ほんだし(顆粒)	スキムミルク お菓子	スキムミルク 大豆の甘辛揚げ
15 水	けんちん肉うどん 鶏の天ぷら 大根のそぼろあんかけ キャベツの浅漬け	493.2(430.1) 21.6(19.4) 23.0(19.4) 1.6(1.3)	ゆでうどん、○米(半 つき米)、サラダ油、 ○砂糖、てんぷら 粉、小麦粉、砂糖(煮 物用)、片栗粉	とり肉(若鶏むね皮 なし)、ぶた肉(小間 切れ)、○脱脂粉乳 (スキムミルク)、とり 肉(ひき肉)、油あ げ、白いりごま、◎ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)	だいこん、キャベツ、 にんじん、ほうれん そう、しめじ、○乾燥 わかめ、しょうが	しょうゆ(煮物用)、 みりん風調味料 (煮物用)、○食 塩、食塩、ほんだし (煮物用)、こんぶ だし、○こんぶだ し、白こしょう、食塩 (煮物用)	スキムミルク お菓子	麦茶ミルクティー わかめおにぎり
16 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 白菜と厚揚げの洋風炒め スパツナサラダ ほうれん草と白菜のスープ	506.4(440.8) 23.4(20.9) 19.4(16.5) 1.2(1.0)	米(半つき米)、サラ ダ油、○白玉粉、○ 小麦粉(強力粉)、ス パゲティー、マヨネ ーズ(スプレッド)、片栗 粉、○サラダ油、砂 糖	とり肉(胸肉)、○ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)、厚揚げ、ツナ (油漬缶)、◎脱脂粉 乳(スキムミルク)	はくさい、にんじん、 たまねぎ、カットマト 缶、ブロッコリー、ほ うれんそう、きゅうり、 ○えだまめ(冷凍)、 パセリ	中濃ソース、ケ チャップ、コンソメ、 酢(穀物酢)、しょう ゆ(煮物用)、食 塩、みりん風調味 料(煮物用)、しょう ゆ、○食塩、こんぶ だし、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 枝豆もちもちチーズパン
17 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き 切り干し大根と豚肉の煮物 キャベツと油揚げの和風サラダ 大根とわかめの味噌汁	490.7(428.1) 20.0(18.1) 25.6(21.5) 0.9(0.8)	米(半つき米)、○ じゃがいも、○サラ ダ油、サラダ油、砂糖 (煮物用)、砂糖	さば(50g)、○脱脂粉 乳(スキムミルク)、 ぶた肉(小間切れ)、 白みそ、だいず (乾)、油あげ、◎脱 脂粉乳(スキムミ ルク)	キャベツ、にんじん、 だいこん、切り干しだ いこん、ピーマン、乾 燥わかめ、○あおの り	しょうゆ(煮物用)、 酢(穀物酢)、みり ん風調味料(煮物 用)、しょうゆ、ほん だし(顆粒)、○食 塩、ほんだし(煮物 用)	スキムミルク お菓子	スキムミルク フライドポテト
20 月	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ ほうれん草と卵の中華炒め ひじきと大豆の中華サラダ キャベツと卵のスープ	500.2(437.9) 18.9(17.0) 25.5(21.1) 1.8(1.5)	米(半つき米)、○ じゃがいも、○サラ ダ油、ごま油、○小麦 粉、サラダ油、片栗 粉、砂糖	厚揚げ、とり肉(ひき 肉)、○おから、鶏 卵、○脱脂粉乳(ス キムミルク)、だいず (乾)、赤みそ、高野 豆腐、◎脱脂粉乳 (スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、キャベ ツ、○にんじん、ね ぎ、○ねぎ、ひじき、 黒きくらげ、しょうが、 にんにく	○中濃ソース、しょ うゆ、中華だし、酢 (穀物酢)、みり ん風調味料、食塩、コ ンソメ	スキムミルク お菓子	スキムミルク ゼリーフライ
21 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーと鶏肉の豆腐あんかけ 白菜と油揚げの酢の物 キャベツと葱の清し汁	492.9(435.6) 24.7(21.6) 18.2(16.0) 1.3(1.2)	米(半つき米)、○ ピーマン、パン粉、サ ラダ油、片栗粉、○ 砂糖、○サラダ油、 ○ごま油、砂糖、砂 糖(煮物用)	とり肉(胸肉)、とう ふ(木綿豆腐)、○脱 脂粉乳(スキムミ ルク)、○とり肉(胸肉・ 皮付)、○鶏卵、油 あげ、◎脱脂粉乳 (スキムミルク)	はくさい、にんじん、 ○キャベツ、キャベ ツ、たまねぎ、ブロッ コリー、○にんじん、 ねぎ、○にら、にんに く	しょうゆ、みりん風調 味料、酢(穀物酢)、み りん風調味料(煮物 用)、しょうゆ(煮物 用)、○み りん風調味料、こんぶ だし、○中華だし、ほん だし(煮物用)、バジル 粉、○しょうゆ、食塩	スキムミルク お菓子	紅茶ミルクティー 焼きピーマン
22 水	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン キャベツととベーコンのソテー マカロニサラダ 大根と人参のスープ	523.8(454.6) 22.4(20.0) 17.7(15.1) 0.9(0.8)	米(半つき米)、○砂 糖、マカロニ、○小麦 粉、サラダ油、○ マーガリン(ソフトタイ プ)、マヨネーズ(スプレ ッド)、ケーキシロ ップ、砂糖	とり肉(胸肉)、ヨー グルト(無糖)、○脱 脂粉乳(スキムミ ルク)、○鶏卵、ツナ (油漬缶)、ベー コン、油あげ、◎脱 脂粉乳(スキムミ ルク)	もやし、キャベツ、に んじん、たまねぎ、だ いこん、きゅうり、に んにく、しょうが、○ ヨーグルト菌、パセリ	酢(穀物酢)、ケ チャップ、コンソメ、 食塩、カレー粉	スキムミルク お菓子	ヨーグルトパウンドケーキ
24 金	太巻き 鬼に金棒 鬼が島の岩 白菜のゆず漬け 豚汁	535.4(516.6) 21.5(21.9) 20.4(18.1) 1.7(1.5)	じゃがいも、米(精白 米)、○ホットケー キックス粉、○サラ ダ油、○砂糖、砂糖、 サラダ油、○白玉 粉、片栗粉、砂糖(煮 物用)、ごま油	とり肉(ひき肉)、とり 肉(若鶏さき身)、○脱 脂粉乳(スキムミ ルク)、鶏卵、 とうふ(木綿豆腐)、○とう ふ(絞豆腐)、合わせ みそ、脱脂粉乳(スキムミ ルク)、ぶた肉(ばら)、お から、白みそ、黒いりご ま、でんぶ、◎脱脂粉乳(ス キムミルク)	はくさい、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 だいこん、ねぎ、ゆず (果汁)、ひじき、焼の り、干しいたけ	酢(穀物酢)、しょう ゆ(煮物用)、みり ん風調味料(煮物 用)、みりん風調 味料、ほんだし(顆 粒)、しょうゆ、食 塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクココア もちもちドーナツ
27 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き キャベツと豚肉の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え 大根とお麴の清し汁	512.1(445.2) 23.6(21.0) 16.4(14.1) 1.0(0.9)	米(半つき米)、○米 (九分つき米)、サラ ダ油、○米(もち 米)、片栗粉、○砂 糖、砂糖、麴(車ふ)	とり肉(胸肉・皮付) 、○こしあん(生)、○ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)、厚揚げ、ぶた 肉(小間切れ)、黒い りごま、白すりごま、 赤みそ、◎脱脂粉乳 (スキムミルク)	キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、だいこ ん、○えだまめ、たま ねぎ、ねぎ、ピーマ ン	みりん風調味料、 しょうゆ、こんぶだ し、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ずんだおはぎ
28 火	鶏肉とブロッコリーのドリア 大根とベーコンのソテー 白菜と鶏肉のサラダ 人参のポタージュ	497.8(426.0) 19.0(17.1) 20.0(16.0) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○マ カロニ(ゆで)、サラ ダ油、米粉、○砂 糖、小麦粉、マーガ リン、○サラダ油、片 栗粉	とり肉(胸肉)、脱 脂粉乳(スキムミ ルク)、○脱脂粉乳(ス キムミルク)、とり肉 (胸肉・皮付)、チ ーズ、○きなこと、ベー コン、◎脱脂粉乳(ス キムミルク)	だいこん、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 ブロッコリー、パセリ	コンソメ、酢(穀物 酢)、食塩、こんぶ だし、バジル粉、白 こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク マカロニのあべかわ

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。