



予定献立表

平成30年 2月

すぎのこ保育園

今月の平均カロリー 400kcal たんぱく質16.8g 脂質14.4g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 木	【節分ランチ】焼きそば 豆腐汁 ミニおでん みかん	チキンライス	焼きそば刻み 豆腐人参だし煮	焼きそば麺 豚肉 人参 もやし 豆腐 さつま揚げ ちくわ なんと みかん	前 牛乳 後 ブドウジュース 落花生
2 金	ポークカレー 福神漬 マカロニサラダ 大根スープ いちご	カレーライス	シチュウ風 マカロニサラダ刻み	豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 マカロニ きゅうり ほうれん草 いちご	前 ヤクルト 後 麦茶 あんまん
3 土	チキンナゲット 生野菜 中華そば オレンジ	鮭おにぎり	ミニ中華そば 温野菜刻み	ナゲット きゃべつ きゅうり 中華麺 豚肉 ほうれん草 オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
5 月	豚丼 インゲンごま和え うずら卵煮 なめこ汁 グレープフルーツ	豚丼	豚丼 豆腐中華煮	豚肉 玉ねぎ 糸こんに インゲン 豆腐 うずら卵 なめこ グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 オサツスティック♪
6 火	鮭みそチーズ焼き 粉ふきいも 鶏汁 トマト パナナ	のりたまごはん	鮭味噌焼きほぐし 粉ふきいも	鮭 チーズ じゃがいも 鶏肉 ごぼう 人参 トマト パナナ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 豆腐ドーナツ♪
7 水	和風スパゲッティー 大根のツナマヨ和え 玉子スープ 黄桃缶	ジャムサンド	和風パスタ刻み 大根ツナ和え	スパゲッティー えのき しめじ 大根 人参 きゅうり 卵 鶏肉 黄桃缶	前 牛乳 後 ヨーグルト
8 木	カルシウム納豆 シューマイ おひたし ワカメと芋の味噌汁 ぶどう	納豆ごはん	カルシウム納豆 おひたし刻み	納豆 しらす ひじき シューマイ ワカメ じゃがいも ほうれん草 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 チーズホットク♪
9 金	ハンバーグカレー 福神漬 白菜とベーコンスープ みかん	カレーライス	肉じゃが風 白菜だし煮	ハンバーグ 人参 玉ねぎ じゃがいも 白菜 ベーコン みかん	前 ヤクルト 後 ミルメーク とと焼き
10 土	はんぺんフライ 大根サラダ 塩ラーメン パイン缶	ごまおにぎり	大根人参やわらか煮 ミニ塩ラーメン	はんぺん 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 鶏挽肉 中華麺 もやし パイン缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
12 月	振替休日				
13 火	麻婆豆腐 インゲンベーコン炒め えび団子スープ いちご	ふりかけごはん	豆腐肉あんかけ 玉ねぎ人参スープ煮	豆腐 豚挽肉 人参 インゲン ベーコン えび団子 玉ねぎ いちご	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 蒸しいも
14 水	ハンバーグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ グレープフルーツ	スティックパン	ハンバーグ刻み ブロッコリーサラダ	ハンバーグ ブロッコリー コーン缶 マカロニ 人参 玉ねぎ グレープフルーツ	前 牛乳 後 リンゴJ バレンタインケーキ♡
15 木	【誕生会】唐揚げ グラタン 三色サラダ ハムカツ ワカメえのきスープ ムース	鶏そぼろごはん	鶏肉やわらか煮 ワカメえのき和え	鶏肉 ハム マカロニ 大根 人参 きゅうり ワカメ えのき ムース	前 牛乳 後 ジョア ロールケーキ
16 金	ハヤシライス 福神漬 野菜スープ オレンジ	ハヤシライス	牛肉じゃがいも煮 野菜だし煮	牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 白菜 オレンジ	前 ヤクルト 後 牛乳 蒸しパン♪
17 土	じゃこピーうどん 生野菜 トマト しめじかき玉汁 パナナ	のりおにぎり	じゃこピーうどん 野菜トマト煮	しらす ピーマン うどん キャベツ きゅうり しめじ 卵 鶏肉 パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
19 月	鶏団子の煮物 大根の酢の物 ちくわの味噌汁 ぶどう	のりたまごはん	鶏団子煮刻み 大根人参おひたし	鶏挽肉 じゃがいも インゲン 大根 人参 ちくわ ほうれん草 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 クリームパン
20 火	★鮭パン粉焼き コールスローサラダ ワカメ玉子スープ みかん缶	なめたけごはん	鮭煮付けほぐし キャベツだし煮	鮭 キャベツ ハム ワカメ 卵 ねぎ 鶏肉 みかん缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 シュークリーム
21 水	ミートソーススパゲッティー 蒸し鶏のサラダ たっぷりコーンスープ グレープフルーツ	ツナサンド	ミートパスタ刻み 蒸し鶏温サラダ	スパゲッティー ミートソース 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	前 牛乳 後 デコプリン♪
22 木	厚揚げの肉詰め煮 きのこ和え 豚汁 いちご	しらすごはん	厚揚げ挽肉あん 豚汁	厚揚げ 鶏挽肉 ほうれん草 えのき 豚肉 ごぼう 豆腐 しめじ いちご	前 牛乳 後 牛乳 パナナホットケーキ♪
23 金	エッグカレー 福神漬 スティックサラダ モロヘイヤスープ みかん	カレーライス	シチュウ風 モロヘイヤ和え	卵 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 きゅうり モロヘイヤ みかん	前 ヤクルト 後 カルピス ピザマン
24 土	お弁当の日	チャーハン	オムレツ キャベツ豆腐和え	卵 玉ねぎ なんと 豆腐 キャベツ 人参 パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
26 月	八宝菜 春雨の酢の物 中華スープ オレンジ	わかめごはん	白菜豚肉とろみ煮 春雨きゅうり和え	白菜 人参 豚肉 ハム 春雨 きゅうり 豆腐 鶏肉 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 ぶどうゼリー
27 火	赤魚の煮つけ じゃが芋の金平 さつま汁 黄桃缶	ふりかけごはん	赤魚煮付けほぐし さつま汁	赤魚 豆腐 じゃがいも ほうれん草 鶏肉 ごぼう 人参 さつまいも 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ピザトースト♪
28 水	肉じゃが ビーフン炒め ネバネバサラダ 厚揚げの味噌汁 みかん	おにぎり	肉じゃが風 ネバネバ和え	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 ワカメ トマト ビーフン 厚揚げ みかん	前 牛乳 後 牛乳 クリームコンフェ
1 木	親子煮 もやしの酢の物 沢煮椀 いちご	のりたまごはん	親子煮刻み おひたし刻み	鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし ハム きゅうり ごぼう いちご	前 牛乳 後 りんごゼリー

