

# 予定献立表

令和元年度  
2月号  
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー-402 kcal  
たんぱく質17.7g 脂質16.5g ナトリウム1.9g  
(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 土	 お弁当交流デー	チャーハン	豆腐の中華あん 人参の玉子とじ	玉子 じゃがいも 人参 豆腐 なんと バナナ ねぎ ハム	前 牛乳 後 チーズ おかし
3 月	鶏の味噌焼き えのきとツナの炒め物 ちくわの味噌汁 グレープフルーツ	豆ごはん	鶏肉の味噌煮 ツナの出汁煮	鶏肉 えのき シチキン ちくわ 豆腐 ほうれん草 グレープフルーツ	前 牛乳 後 リンゴJ 蒸しパン
4 火	節分ランチ	ターメリックライス	玉ねぎの甘煮 大豆のしょうゆ煮	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 肉団子 みかん	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 おかし
5 水	★ポロネーゼスパゲティ コールスローサラダ わかめ玉子スープ パイナップル	スティックパン	くたくたパスタ キャベツのミルク煮	豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 スパゲティ キャベツ ハム コーン缶 鶏肉 バイン	前 牛乳 後 チーズ おやき♪
6 木	キャベツの味噌炒め 大根の酢の物 魚汁 オレンジ	ごはん	豚肉の味噌煮 タラのだし煮	豚肉 キャベツ 大根 人参 きゅうり たら ねぎ 豆腐 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ピザまん♪
7 金	ハヤシライス 福神漬 ★シザーサラダ マカロニスープ りんご	ごはん	肉じゃが風煮 くたくたパスタ	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 福神漬 キャベツ きゅうり チーズ ベーコン りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 あんクリームパン♪
8 土	春巻き 大根サラダ 味噌コーンラーメン 黄桃缶	ツナ昆布おにぎり	大根のだし煮 ミニラーメン	春巻 大根 人参 きゅうり 中華麺 豚肉 コーン缶 黄桃缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
10 月	イカリングフライ 洋風白和え トマト モロヘイヤスープ オレンジ	ごはん	豆腐の中華あん しらすのトコロ煮	イカリングフライ 豆腐 ちくわ 人参 トマト モロヘイヤ しらす 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ★マヨコーン toast♪
11 火	建国記念日				
12 水	ポークチャップ ひじきサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	ジャムサンド	豚肉のケチャップ煮 ひじきのだし煮	豚肉 玉ねぎ ひじき シチキン 人参 ベーコン キャベツ グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 カレー蒸しパン♪
13 木	★鶏と牛蒡の甘辛揚げ 春雨サラダ すいとん汁 オレンジ	わかめごはん	鶏のやわらか煮 人参の甘煮	鶏肉 ごぼう 春雨 人参 きゅうり 玉子 蒟蒻 ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 チーズ クッキー
14 金	星の王子様カレー 福神漬 えび団子スープ りんご	ターメリックライス	肉じゃが風煮 玉ねぎのだし煮	豚肉 エビ あさり いか じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 しいたけ りんご	前 ヤクルト 後 チョコプリン♪
15 土	ちくわの肉詰め焼き もやしのナムル たぬきうどん 洋梨缶	ごまおにぎり	くたくたうどん 豚肉のしょうゆ煮	ちくわ 豚肉 もやし 人参 きゅうり 鶏肉 うどん ほうれん草 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 おかし
17 月	牛丼 きゅうりの酢の物 野菜豆 じゃがいも汁 オレンジ	牛丼	牛肉の味噌煮 じゃがいもマッシュ	牛肉 玉ねぎ わかめ きゅうり カニカマ じゃがいも 玉子 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ととやき
18 火	★油淋魚 オクラのお浸し ワカメ汁 パイナップル	ごはん	タラのしょうゆ煮 刻みオクラ	たら ねぎ おくら わかめ 豆腐 パイナップル	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 クリームサンド♪
19 水	フリコンカン ベーコンエッグ コンサラダ 野菜スープ みかん缶	黒糖ロール	ダイスのトマト煮 キャベツの玉子とじ	豚肉 ベーコン 大豆 人参 玉子 コーン缶 キャベツ みかん缶	前 牛乳 後 麦茶 おにぎり♪
20 木	野菜納豆 すき昆布煮 ウィナー きのこ汁 グレープフルーツ	納豆ごはん	刻み納豆 やわらかすき昆布	たくあん 小松菜 すき昆布 鶏肉 ウィナー 椎茸 えのき グレープフルーツ	前 牛乳 後 りんごゼリー
21 金	ハンバーグカレー 福神漬 ミネストローネ リンゴカスタード	ターメリックライス	肉じゃが風煮 パスタのトマト煮	ハンバーグ じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 ベーコン 玉子 りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 ★クロックムッシュ
22 土	ぎょうざ ねばねばサラダ サクラホ缶 ★鶏白湯ラーメン キウイフルーツ	鮭おにぎり	ミニラーメン オクラのだし煮	ぎょうざ おくら きゅうり わかめ 鶏肉 中華麺 キウイ サクラホ缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
24 月	振替休日				
25 火	赤魚の煮つけ ほうれん草の磯辺和え えのき変わり味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	赤魚の中華あん ほうれん草のお浸し	赤魚 ほうれん草 のり佃煮 えのき 玉ねぎ グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 チョコパイ
26 水	青椒肉絲 カニカマサラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	おにぎり	豚肉の味噌煮 大根のだし煮	豚肉 ビーマン カニカマ 大根 人参 厚揚げ ごぼう オレンジ	前 牛乳 後 ヨーグルト
27 木	【誕生会】ヒレカツ ホリュームポテトサラダ ワカメゴマスープ チーズゼリー	ガパオライス	じゃがいもマッシュ 鶏肉のしょうゆ煮	豚ヒレ肉 ウィナー 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ ゼリー	前 牛乳 後 まめびよ テコロル♪
28 金	トマトカレー 福神漬 もずくスープ パナナ	ターメリックライス	肉じゃが風煮 もずくのトコロ煮	トマト 豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 福神漬 もずく 鶏肉 パナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 ミニピザ♪
29 土	はんぺんフライ グリーンサラダ ★豆乳うどん キウイフルーツ	しらすおにぎり	くたくたうどん ササミのコンソメ煮	はんぺん キャベツ きゅうり おくら ササミ キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし