



# 予定献立表

平成30年度  
2月号  
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー381kcal  
たんぱく質17.4g 脂質15.7g  
(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 金	節分ランチ	チキンライス	焼きそば刻み おでん	豚肉 人参 もやし キャベツ 中華麺 しめじ 豆腐 ねぎ さつま揚げ 鶏肉 みかん	前 ヤクルト 後 牛乳 ととやき
2 土	お弁当交流day	チャーハン	玉ねぎツナ煮 豆腐あんかけ	卵 ツナ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 豆腐 バナナ ハム ほうれん草 なた	前 牛乳 後 チーズ おかし
4 月	チャプチェ ほうれん草磯部和え ワカメゴマスープ オレンジ	ごはん	春雨炒め ほうれん草和え	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 春雨 もやし ほうれん草 ワカメ 鶏肉 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 肉まん♪
5 火	鮭のきのこソース ひじきサラダ 大根の味噌汁 パイナップル	ごはん	煮魚 ひじき煮	鮭 しいたけ えのき しめじ ひじき もやし 人参 ツナ 大根 人参 油揚げ パイナップル	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 蒸しいも♪
6 水	チキンクリーム煮 コーンサラダ ベーコンスープ りんご	スティックパン	チキンクリーム煮 温野菜	鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 レタス カニカマ ベーコン キャベツ りんご	前 牛乳 後 牛乳 チーズホットク♪
7 木	カルシウム納豆 炒り鶏 大根の酢の物 キャベツの味噌汁 キウイフルーツ	納豆ごはん	カルシウム納豆 炒り鶏	納豆 しらす ひじき 人参 鶏肉 ごぼう 大根 レンコン 生揚げ キャベツ キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 小豆ホットケーキ♪
8 金	ほうれん草カレー 福神漬 しめじかき玉汁 みかん	カレーライス	肉じゃが 鶏肉ほうれん草煮	豚挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 福神漬 しめじ 卵 鶏肉 みかん	前 ヤクルト 後 ぶどうゼリー
9 土	〈未満児のみ〉はんぺんフライ バナナ 中華そば 野菜うま煮	じゃこおにぎり	野菜うま煮 ミニ中華そば	はんぺん レンコン 大根 人参 ごぼう ちくわ 豚肉 ほうれん草 なた 中華麺 バナナ	前 牛乳 後 リンゴジュース パン
11 月	建国記念日				
12 火	麻婆豆腐 春雨の酢の物 玉子スープ キウイフルーツ	ごはん	中華豆腐 春雨煮	豆腐 人参 豚挽肉 春雨 きゅうり ハム 卵 鶏肉 ねぎ ほうれん草 キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 シュガー-toast♪
13 水	鶏肉のケチャップ煮 サラスパ パンプキンスープ オレンジ	ジャムサンド	鶏肉煮 サラスパ	鶏肉 レタス きゅうり 人参 卵 マカロニ かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 麦茶 お焼き
14 木	はんぺんチーズ焼き インゲン煮 豚キャベ汁 きんぴら いちご	ごはん	豚肉キャベツ煮 根菜煮	はんぺん チーズ インゲン 油揚げ しめじ ごぼう 豚肉 キャベツ コーン 玉ねぎ いちご	前 牛乳 後 牛乳 いもボール♪
15 金	ハンバーグカレー 福神漬 ペンネサラダ たっぷりコンスープ パイナップル	カレーライス	シチュウ ペンネサラダ	ハンバーグ 人参 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 福神漬 マカロニ ツナ 鶏肉 卵 パイナップル	前 ヤクルト 後 牛乳 米粉ドック
16 土	メンチカツ 大根サラダ 塩ラーメン りんご	さけおにぎり	ミニラーメン 大根人参煮	メンチカツ 大根 人参 きゅうり 中華麺 鶏挽肉 りんご	前 牛乳 後 チーズ おかし
18 月	★エビと厚揚げの炒め インゲンゴマ和え ちくわの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	厚揚げ炒め おひたし	エビ 厚揚げ 玉ねぎ 人参 ピーマン インゲン ちくわ ほうれん草 油揚げ グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ハンバーガー♪
19 火	サバカレー炒め 三色温野菜 さつま汁 キウイフルーツ	ごはん	鶏肉根菜煮 三色温野菜	サバ ブロッコリー カリフラワー 人参 鶏肉 大根 さつまいも ねぎ 豆腐 キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ミニドック
20 水	ツナとトマトのパスタ ブロッコリーサラダ ふわふわスープ みかん	ごまロール	ツナトマトパスタ ブロッコリーサラダ	スパゲッティー トマト ツナ ブロッコリー コーン じゃがいも 人参 ベーコン 卵 みかん	前 牛乳 後 プリン
21 木	豚肉のピカタ 三色ピクルス 白菜の味噌汁 いちご	ごはん	豚肉やわらか煮 白菜煮	豚肉 卵 人参 大根 きゅうり 白菜 油揚げ いちご	前 牛乳 後 牛乳 コーン蒸しパン♪
22 金	チーズカレー 福神漬 コロコロサラダ ワカメ玉子スープ りんご	カレーライス	肉じゃが コロコロサラダ	じゃがいも 玉ねぎ 人参 鶏肉 チーズ さつまいも ワカメ 卵 ねぎ りんご	前 ヤクルト 後 麦茶 ピザまん
23 土	塩焼きそば もやしの酢の物 豆腐汁 洋梨缶	のりおにぎり	豆腐豚肉煮 もやし炒め	豚肉 人参 もやし キャベツ しめじ ハム きゅうり 豆腐 洋梨缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
25 月	牛丼 切干大根煮 おひたし えのき変わり味噌汁 オレンジ	牛丼	牛肉煮 切干大根煮	牛肉 玉ねぎ 糸こんに ほうれん草 切干大根 人参 ちくわ えのき オレンジ	前 牛乳 後 ヨーグルト
26 火	鮭南蛮漬け オクラのワカメ和え 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	焼魚 オクラワカメ和え	鮭 玉ねぎ 人参 オクラ きゅうり ワカメ 厚揚げ ごぼう 小松菜 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 クリームコンフェ♪
27 水	豚肉の生姜焼き 生野菜 粉ふきいも 大根スープ みかん	おにぎり	豚肉焼き 粉ふきいも	豚肉 レタス きゅうり じゃがいも 人参 大根 ほうれん草 みかん	前 牛乳 後 フルーツカスタード♪
28 木	【誕生会】チキンカツ ミートマカロニ セリー サラダ グラタン ワカメスープ	エビピラフ	鶏肉野菜煮 ミートマカロニ	鶏肉 マカロニ コーン 大根 人参 ワカメ えのき ゼリー エビ 玉ねぎ	前 牛乳 後 ココア デコロール♪