



2023年2月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
1	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豚肉のマヨネーズ炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 たぬきうどん	米・油・マヨネーズ・じゃが芋・うどん・揚げ玉	豚肉・かつお節・牛乳・かまぼこ	キャベツ・人参・にんにく・ブロッコリー・きゅうり・玉葱・わかめ	酒・塩・醤油・かつおだし・味噌・みりん
2	木	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯	ブロッコリーとチーズのオムレツ れんこんのツナマヨサラダ スープ(ほうれん草・人参)	牛乳 お好み焼き	米・マヨネーズ・小麦粉・油	卵・ベーコン・牛乳・チーズ・ツナ・牛乳・豚肉・かつお節	ブロッコリー・れんこん・人参・きゅうり・ほうれん草・キャベツ・青のり	ふりかけ・塩・コンソメ・ベーキングパウダー・かつおだし・ソース
3	金	麦茶 小魚せんべい	鬼そぼろご飯	ウインナーケチャップ和え 小松菜と豆腐のサラダ すまし汁(水菜・お麩)	牛乳 恵方巻風	米・砂糖・とんがりコーン・黒煮豆・ごま油・ごま・お麩	鶏肉・ウインナー・豆腐・牛乳・鮭・卵	小松菜・きゅうり・人参・水菜・のり	酒・醤油・ケチャップ・塩・酢・かつおだし・すし酢
4	土	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉のマーメレード煮 ごぼうと卵のサラダ スープ(ベーコン・白菜)	牛乳 コーンフレーク	米・マヨネーズ・コーンフレーク	鶏肉・卵・ベーコン・牛乳	マーメレード ジャム・ごぼう・きゅうり・白菜	酒・醤油・塩・コンソメ
5	日								
6	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鯖の竜田揚げ 白菜とじゃこの和え物 すまし汁(鶏肉・ごぼう)	牛乳 稲荷入りおにぎり	米・片栗粉・油・ごま油・ごま	鯖・じゃこ・鶏肉・牛乳・稲荷揚げ	生姜・白菜・きゅうり・人参・ごぼう・万能ねぎ	みりん・醤油・塩・かつおだし
7	火	麦茶 ビスケット	ごはん	焼き鳥丼 ほうれん草の納豆和え 味噌汁(あさり・万能ねぎ)	ヨーグルトドリンク オレンジ いちご蒸しパン	米・油・砂糖・いちご蒸しパン	鶏肉・卵・納豆・かつお節・あさり・ヨーグルトドリンク	長葱・青のり・ほうれん草・人参・きゅうり・万能ねぎ・オレンジ	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし・味噌
8	水	麦茶 野菜せんべい	ロールパン	ポークチュー 大根とわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ	ロールパン・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・油・スパゲッティ・オリーブ油	豚肉・ヨーグルト・牛乳・ベーコン	玉葱・人参・トマト・水煮・グリーンピース・キャベツ・にんにく	ケチャップ・ソース・塩・コンソメ・酢・醤油
9	木	麦茶 ヨーグルト	中華麺	醤油ラーメン 豆腐とささみのパンパンジー風 フルーツ(りんご)	麦茶 肉まん	中華麺・油・マヨネーズ・砂糖・ごま・肉まん	豚肉・卵・なるど・豆腐・鶏肉	長葱・生姜・にんにく・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参・りんご	中華だし・醤油・味噌・酢
10	金	お誕生会 麦茶 小魚せんべい	カレーピラフ	ポテトコロッケ ブロッコリーとハムのサラダ スープ(キャベツ・コーン)	牛乳 ケーキ	米・バター・じゃが芋・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ケーキ	ウインナー・ツナ・ハム・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン・いちご	塩・コンソメ・カレー粉・ソース・酢
11	土			建国記念の日					
12	日								
13	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鮭のタルタル焼き 大根のきんぴら すまし汁(長葱・わかめ)	牛乳 豆ご飯	米・マヨネーズ・ごま油・砂糖・ごま	鮭・卵・さつまいも・牛乳・大豆	玉葱・パセリ・大根・人参・いんげん・長葱・わかめ・塩昆布	塩・酒・醤油・かつおだし
14	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	豆腐と野菜のミートローフ ほうれん草とウインナーのマカロニソース スープ(カリフラワー・人参・いんげん)	牛乳 ココアプリン ウエハース	米・油・パン粉・砂糖・マカロニ・オリブ油・寒天・ウエハース	豆腐・豚肉・ウインナー・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・ほうれん草・にんにく・カリフラワー・いんげん・いちご	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ・ココア
15	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉のマヨネーズ炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 たぬきうどん	米・油・マヨネーズ・じゃが芋・うどん・揚げ玉	豚肉・かつお節・牛乳・かまぼこ	キャベツ・人参・にんにく・ブロッコリー・きゅうり・玉葱・わかめ	酒・塩・醤油・かつおだし・味噌・みりん

*食材の入荷状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
16	木	麦茶 野菜せんべい	ふりかけご飯	ブロッコリーとチーズのオムレツ れんこんのツナマヨサラダ スープ(ほうれん草・人参)	牛乳 お好み焼き	米・マヨネーズ・小麦粉・油	卵・ベーコン・牛乳・チーズ・ツナ・牛乳・豚肉・かつお節	ブロッコリー・れんこん・人参・きゅうり・ほうれん草・キャベツ・青のり	ふりかけ・塩・コンソメ・ベーキングパウダー・かつおだし・ソース
17	金	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー キャベツとハムのサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 ココアトースト	米・じゃが芋・油・砂糖・食パン・マーガリン	鶏肉・牛乳・ハム	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・みかん缶	カレーパウダー・塩・酢・ココア
18	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のマーメレード煮 ごぼうと卵のサラダ スープ(ベーコン・白菜)	牛乳 コーンフレーク	米・マヨネーズ・コーンフレーク	鶏肉・卵・ベーコン・牛乳	マーメレード ジャム・ごぼう・きゅうり・白菜	酒・醤油・塩・コンソメ
19	日								
20	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鯖の竜田揚げ 白菜とじゃこの和え物 すまし汁(鶏肉・ごぼう)	牛乳 稲荷入りおにぎり	米・片栗粉・油・ごま油・ごま	鯖・じゃこ・鶏肉・牛乳・稲荷揚げ	生姜・白菜・きゅうり・人参・ごぼう・万能ねぎ	みりん・醤油・塩・かつおだし
21	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	焼き鳥丼 ほうれん草の納豆和え 味噌汁(あさり・万能ねぎ)	ヨーグルトドリンク オレンジ いちご蒸しパン	米・油・砂糖・いちご蒸しパン	鶏肉・卵・納豆・かつお節・あさり・ヨーグルトドリンク	長葱・青のり・ほうれん草・人参・きゅうり・万能ねぎ・オレンジ	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし・味噌
22	水	麦茶 ゼリー	ロールパン	ポークチュー 大根とわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 キャベツとベーコンのスパゲッティ	ロールパン・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・油・スパゲッティ・オリーブ油	豚肉・ヨーグルト・牛乳・ベーコン	玉葱・人参・トマト・水煮・グリーンピース・キャベツ・にんにく	ケチャップ・ソース・塩・コンソメ・酢・醤油
23	木			天皇誕生日					
24	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨とハムのサラダ 中華スープ(卵・小松菜)	牛乳 いちごシユガーバイ	米・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨・油・パイ皮	厚揚げ・豚肉・卵・牛乳	人参・玉葱・ピーマン・きゅうり・もやし・小松菜	酒・味噌・醤油・みりん・塩・酢・中華だし・いちごパウダー
25	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鯖のごま煮 れんこんのカレー風味きんぴら 味噌汁(油揚げ・大根)	ジョア プリン	米・砂糖・ごま油	鯖・豚肉・油揚げ・ジョア・プリン	れんこん・人参・ピーマン・大根	酒・かつおだし・醤油・みりん・カレー粉・味噌
26	日								
27	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鮭のタルタル焼き 大根のきんぴら すまし汁(長葱・わかめ)	牛乳 豆ご飯	米・マヨネーズ・ごま油・砂糖・ごま	鮭・卵・さつまいも・牛乳・大豆	玉葱・パセリ・大根・人参・いんげん・長葱・わかめ・塩昆布	塩・酒・醤油・かつおだし
28	火	麦茶 ゼリー	パンズパン	幼児・パンバーガー クッキング ハンバーグ・キャベツ・きゅうり・トマト・チーズ フライドポテト・鮭と白菜のクリームシチュー	牛乳 フルーツヨーグルト	パンズパン	豚肉・牛乳・チーズ・鮭・ヨーグルト	玉葱・キャベツ・きゅうり・トマト・白菜・人参・いちご・みかん缶・バナナ	塩・ケチャップ・酢・酒・シチュール

2月旬の食材

- ・鯖・あさり・カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・長葱・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・水菜・れんこん
- ・いちご・オレンジ

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	473	17.8	16.6	60.3	1.7
3~5歳	604	23.2	21.9	75.5	2.3

