

## 献立表



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。立春前日の節分は、豆をまいて一年間無病息災を願う行事です。豆には芽吹くパワーがたくさん詰まっています。そんな豆を年の数だけ食べて、元気に春を迎えましょう。



太子保育園

2022年02月

※献立レシピはいつでも差し上げられますので声をかけて下さい。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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 火	麦御飯 ブルコギ かぶとキャベツの昆布和え 中華コーンスープ 麦茶	611.4(494.3) 22.9(18.8) 20.9(17.5)	米、片栗粉、押麦 すりごま、油、ごま油 蒸しパンミックス、麦茶	牛乳、豚肉、和牛 こしあん	たまねぎ、かぶ、キャベツ にんじん、かぶ・葉、にら コーン缶、あさつき 塩こんぶ、にんにく、だいこん	中華味、しょうゆ 食塩、みりん	茹大根	あんまん 牛乳	
02 水	中華丼 さつま芋のレモン煮 かきたま汁 麦茶	506.8(433.4) 16.6(16.3) 15.3(13.5)	米、さつまいも、食パン 三温糖、片栗粉 油、ごま油、麦茶	豚肉、ハム、卵、なると 鶏がらスープ、豆乳 とろけるチーズ	はくさい、たけのこ にんじん、チンゲンサイ レモン、黒きくらげ、葱	しょうゆ、みりん、食塩	豆乳	ハムチーズ トースト 麦茶	防犯訓練
03 木	御飯(雑穀入り) ししゃもフライ 白菜のごま酢和え けんちん汁 麦茶	577.0(458.0) 24.2(18.8) 25.9(20.7)	米、パン粉、油 さといも、水あめ 小麦粉、三温糖 雑穀、ごま、麦茶	ししゃも、木綿豆腐、 きな粉、米みそ かつお節	みかん、はくさい キャベツ、板こんにやく にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、りりりこんぶ ブルーネ	しょうゆ、酢	ブルーネ	きなこ棒 みかん 麦茶	節分会
04 金	鶏南蛮うどん じゃがソース ベビーチーズ 麦茶	504.5(447.4) 15.8(17.4) 5.9(9.9)	ゆでうどん、米 じゃがいも、片栗粉 三温糖、油、ごま油 麦茶	鶏肉、じゃこ、チーズ	たまねぎ、こまつな、ねぎ コーン、にんじん しいたけ、あおのり にんじん	しょうゆ、みりん めんつゆ、食塩 和風だしの素	茹人参	青菜とじゃこ のおにぎり 麦茶	諸日納入日
05 土	焼きそば 中華スープ 麦茶	280.7(215.4) 10.8(8.3) 8.5(6.6)	中華麺(焼きそば麺) じゃがいも、油、ごま油 ごま、麦茶	豚肉	キャベツ、大豆もやし あおのり、ねぎ	中華だしの素 しょうゆ、食塩			
07 月	御飯 さばのおろし煮 野菜のみそマヨ和え すまし汁(ほうれん草・ふ) 麦茶	575.4(481.9) 21.0(17.3) 22.2(17.9)	米、ホットケーキ粉 じゃがいも、上白糖 マヨネーズ、焼ふ じゃがいも、麦茶	牛乳、さば、卵、バター 白みそ、かつお節	だいこん、ほうれんそう ブロッコリー、カリフラワー にんじん、りりりこんぶ しょうが	しょうゆ、食塩 和風だしの素	蒸しじゃがいも	マドレーヌ 牛乳	
08 火	御飯(雑穀入り) 豆腐のうま煮 こんにやくのおかか和え 味噌汁(キャベツ・もやし) 麦茶	506.8(433.4) 14.3(16.2) 15.6(18.6)	米、三温糖、片栗粉 油、上白糖、ごま、米はげ マシュマロ、雑穀、麦茶	木綿豆腐、豚肉 米みそ、バター かつお節、チーズ	板こんにやく、にんじん ごぼう、キャベツ、しめじ もやし、あおのり りりりこんぶ	しょうゆ、和風だしの素 みりん、食塩	ベビーチーズ	手作りおこし 麦茶	
09 水	食パン チキンカツ ベーコンポテトサラダ 野菜スープ 麦茶	610.3(519.8) 22.7(20.5) 24.0(22.7)	食パン、もち米、米 じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉、パン粉、ごま 上白糖、黒ゴマ、麦茶	鶏もも肉、卵、ベーコン ささげ、牛乳	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん	中濃ソース、食塩 味コンソメ	牛乳	赤飯おにぎり 麦茶	音楽指導
10 木	麦御飯 カレー 大根サラダ バナナ 麦茶	587.8(501.5) 16.9(14.7) 15.4(13.2)	米、じゃがいも 小麦粉、押麦 油、麦茶	豚肉、油揚げ かつお節	バナナ、たまねぎ レタス、にんじん だいこん、ねぎ にんにく、刻みのみり	カレールー、めんつゆ しょうゆ	茹人参	すいとん 麦茶	
12 土	たぬきうどん りんご 麦茶	208.7(164.8) 6.7(5.4) 1.2(0.9)	ゆでうどん、麦茶	なると、かつお節 揚げ玉	りんご、こまつな、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ みりん			
14 月	御飯 ホイル焼き風 豚バラ大根 小松菜と人参のスープ 麦茶	537.6(496.6) 20.9(18.6) 19.9(18.7)	米、小麦粉、三温糖 マヨネーズ、油 じゃがいも、麦茶	牛乳、たら、卵、豚肉 バター、米みそ	だいこん、にんじん たまねぎ、こまつな しめじ、えのきたけ あさつき	みりん、しょうゆ 食塩、中華味	蒸しじゃがいも	ブラウニー 牛乳	
15 火	御飯(雑穀入り) すき焼き風煮 ごぼうときゅうりのサラダ 味噌汁(たまねぎ・人参) 麦茶	504.5(447.4) 18.3(15.1) 20.1(17.6)	米、スパゲティ マヨネーズ、三温糖 ごま、オリーブ油 雑穀、油、麦茶	豚肉、焼き豆腐 ツナ油漬缶、米みそ たらこ、バター	はくさい、たまねぎ ごぼう、にんじん、しらたき きゅうり、ねぎ、えのきたけ あさつき、焼きのり りりりこんぶ、ブルーネ	しょうゆ、みりん、食塩	ブルーネ	タラコスパゲッ ティー 麦茶	
16 水	三色丼 筑前煮 具だくさん味噌汁 麦茶	577.0(458.0) 21.6(17.4) 14.5(11.7)	米、さといも、上白糖 じゃがいも、三温糖 油、オリーブ油 ホットケーキ粉、麦茶	鶏ひき肉、ヨーグルト 卵、鶏もも肉、米みそ かつお節	にんじん、ほうれん草 板こんにやく、ごぼう たまねぎ、たけのこ しいたけ、あさつき だいこん	しょうゆ、食塩、みりん	茹大根	ヨーグルトケーキ 麦茶	体操教室
17 木	御飯 エビカツ 卵の花 レタスのスープ 麦茶	479.1(439.1) 14.9(15.0) 17.4(17.2)	米、油、焼ふ、パン粉 三温糖、片栗粉 小麦粉、マヨネーズ ごま油、麦茶	はんぺん、おから、えび いか、バター、牛乳 ちくわ、干しえび かつお節、豆乳	にんじん、キャベツ ねぎ、レタス	中濃ソース、しょうゆ みりん、食塩 和風だしの素	豆乳	麩ラスク 麦茶	避難訓練
18 金	和風タンメン ほうれん草と人参のお浸し みかん 麦茶	413.2(395.3) 11.6(13.8) 4.5(8.7)	ゆでうどん、米、上白糖 ごま、ごま油、麦茶	鶏もも肉、米みそ 鶏がらスープ、かつお節 チーズ	みかん、ほうれんそう キャベツ、にんじん ねぎ、チンゲンサイ 黒きくらげ	みりん、しょうゆ、食塩	ベビーチーズ	葱みそ焼き おにぎり 麦茶	
19 土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	275.1(220.8) 9.2(7.4) 8.8(7.0)	スパゲティ オリーブ油、麦茶	ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、食塩 味コンソメ			
21 月	麦御飯 かじきのカレーフライ 金時豆煮 呉汁 麦茶	499.1(404.0) 20.8(17.0) 14.2(11.7)	じゃがいも、米 油、パン粉、ざらめ糖 押麦、小麦粉、三温糖 麦茶	まかじき、うずら豆 おから、米みそ、油揚げ かつお節	キャベツ、ねぎ だいこん、コーン にんじん、ねぎ、あおのり	ウスターソース、食塩 カレー粉	茹人参	お子様洋食 麦茶	
22 火	ロールパン ハンバーグ 二色サラダ シチュー 麦茶	633.7(521.2) 30.0(27.2) 19.3(17.1)	ロールパン、米 スパゲティ、じゃがいも パン粉、ざらめ糖 麦茶、シチューミックス	豚ひき肉、牛乳 バター、豆乳	たまねぎ、ブロッコリー カリフラワー、にんじん まいたけ、塩こんぶ 焼きのり、コーン	和風ドレッシング ケチャップ、食塩 ウスターソース	豆乳	舞茸昆布 おにぎり 麦茶	
24 木	御飯 肉じゃが 五目納豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 麦茶	577.0(526.2) 21.7(22.1) 22.1(23.0)	じゃがいも、米 小麦粉、やまといも マヨネーズ、三温糖 油、麦茶	納豆、卵、豚肉 しらす干し、米みそ 油揚げ、干しえび かつお節、チーズ	たまねぎ、にんじん しらたき、キャベツ はくさい、こまつな あおのり	しょうゆ、中濃ソース めんつゆ、みりん	ベビーチーズ	お好み焼き 麦茶	
25 金	御飯(雑穀入り) 春巻き ナムル、みかん わかめスープ 麦茶	604.7(506.5) 14.1(14.1) 23.7(19.5)	コッペパン、米、油 上白糖、はるさめ じゃが芋、雑穀 ごま油、麦茶	生クリーム、豚ひき肉 鶏がらスープ、豆乳	いちご、みかん、もやし にんじん、ねぎ、こまつな たけのこ、にら、しょうが 干しいたけ、わかめ りりりこんぶ	しょうゆ、食塩、みりん	豆乳	いちごボート 麦茶	誕生会
26 土	味噌ラーメン バナナ 麦茶	280.1(272.9) 9.9(9.3) 6.2(5.7)	生中華めん 油、ごま油 麦茶	豚ひき肉	バナナ、大豆もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら、みかん	しょうゆ、食塩			
28 月	御飯 鮭のクリームソース 切干大根の煮物 味噌汁(あさつき・じゃがいも) 麦茶	633.7(521.2) 26.3(21.7) 26.0(21.4)	米、じゃがいも、小麦粉 オートミール、三温糖 油、ごま、ざらめ糖 麦茶	牛乳、べにさげ、 おから、卵、バター 米みそ、バター油揚げ かつお節	たまねぎ、にんじん しいたけ、ほうれん草 切り干しだいこん あさつき、にんじん	ホワイトソース、しょうゆ 食塩、みりん	茹人参	おからのクッキー 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。