

献立表



暦の上では『立春』となる2月ですが、まだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザの流行も心配されています。冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れ、健康増進の手助けとなるようにしています。



2024年2月

※献立はいつでも差し上げますのでお声掛けください。 太子保育園

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木	御飯 マーボー豆腐 小松菜のお浸し 味噌汁(大根・わかめ)	525.9(442.7) 21.5(17.9) 14.5(11.6)	米、白玉粉、片栗粉 三温糖 ごま、油、ごま油、じゃがいも ほうれん草粉 ホットケーキ粉	木綿豆腐 米みそ、牛乳 豚ひき肉	こまつな、だいこん にんじん ねぎ、にら、にんにく しょうが 乾燥わかめ	しょうゆ、食塩	蒸しじゃがいも	もちもちチーズパン 麦茶	防犯訓練
02金	御飯 さわらの竜田揚げ さつま芋サラダ けんちん汁	598.0(512.4) 20.0(19.0) 27.7(24.0)	米、さつまいも、さといも 油、水あめ、マヨネーズ 片栗粉、三温糖	さわら、木綿豆腐、きな粉 米みそ、かつお節、豆乳 ハム	にんじん、レタス、きゅうり だいこん、しらたき、ごぼう ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	豆乳	きなこ棒、麦茶	節分会
03土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ 麦茶	329.8(258.0) 14.7(11.6) 10.2(7.8)	じゃがいも マカロニ・スパゲティ	牛ひき肉、粉チーズ バター 豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ	ケチャップ 食塩、白こしょう			
05月	わかめうどん エビと豆腐の揚げボール オレンジ	564.3(478.5) 20.0(16.5) 10.9(8.7)	米、油、片栗粉 三温糖、砂糖 ゆでうどん、パン粉	木綿豆腐、油揚げ かまぼこ、かつお節 えび	オレンジ、コーン、しょうが わかめ、あおのり、ブルー	めんつゆ、しょうゆ、みりん 和風だしの素	ブルー	きつねおにぎり 麦茶	
06火	御飯 カレー野菜炒め かみかみサラダ 味噌汁(あさつき・かぶ)	391.2(327.9) 13.0(11.3) 15.4(13.2)	米、油、三温糖 パイシート	牛乳、米みそ、いか 豚肉	レタス、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ ピーマン かぶ・葉、あさつき、コーン だいこん	カレー粉、ケチャップ、食塩	茹大根	クロワッサン 牛乳	
07水	御飯 ハムとはんぺんのパン粉焼き 和風スパゲティ 白菜とベーコンのスープ	523.4(464.1) 17.5(16.6) 18.1(17.5)	じゃがいも、米、片栗粉 油、オリーブ油 スパゲティ、パン粉	牛乳、白はんぺん ツナ油漬缶、粉チーズ 牛乳 ハム、ベーコン	はくさい、たまねぎ、レタス しめじ、しいたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩 白こしょう	牛乳	チーズじゃがもち 麦茶	
08木	御飯(雑穀入り) 和風チキン にんじんしりしり 豆乳スープ	497.6(452.8) 20.7(17.4) 15.8(13.3)	米、じゃがいも 砂糖、オリーブ油、油 さつまいも ホットケーキ粉	鶏もも肉、豆乳 ヨーグルト、卵、バター ベーコン	にんじん、にら、たまねぎ レタス、りしりこんぶ	しょうゆ、食塩、和風だしの 素 白こしょう	さつま芋	ヨーグルトケーキ 麦茶	
09金	御飯 つるるんチャイナ 南瓜サラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ)	503.3(441.8) 17.0(16.9) 10.3(10.2)	米、はるさめ、マヨネーズ 三温糖、ごま油、油、砂糖 強力粉、小麦粉	米みそ、油揚げ、豆乳 豚肉、豚ひき肉、ハム	かぼちゃ、大豆もやし、ねぎ にんじん、にら、キャベツ たけのこ、しいたけ、しょうが 干しいたけ、乾燥わかめ	しょうゆ、ドライイースト 食塩	豆乳	肉まん、麦茶	
10土	御飯 カレー 野菜スープ 麦茶	337.8(267.5) 7.6(6.0) 10.7(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん コーン缶、にんにく	カレー粉、食塩			
13火	ロールパン 鶏肉のオニオントマト煮 ほうれん草サラダ 野菜スープ	646.3(546.9) 22.8(18.1) 27.5(21.5)	米、マヨネーズ、油 三温糖、さつまいも ロールパン	鶏もも肉、卵	たまねぎ、ほうれんそう トマトピューレ、コーン缶 しめじ、こんぶ佃煮 はくさい、焼きのり	ケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、食塩 カレー粉 しょうゆ、白こしょう	さつま芋	昆布おにぎり 麦茶	
14水	麦御飯 肉豆腐 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・じゃがいも)	770.0(627.6) 26.0(21.7) 24.2(20.2)	米、じゃがいも、はるさめ 押麦、三温糖、油、ごま油 ホットケーキ粉	牛乳、木綿豆腐、卵 米みそ ハム、豚肉	きゅうり、キャベツ、ねぎ しめじ、にんじん、しょうが にんにく、だいこん	しょうゆ、酢、みりん、食塩 白こしょう	茹大根	ココア蒸しパン (以上児) 卵蒸しパン (未満児) 牛乳	
15木	三色丼 大根とさつま揚げ煮物 味噌汁(あおさのり・なめこ)	524.0(419.7) 20.4(16.5) 16.4(13.2)	米、三温糖、黒砂糖 砂糖、油 焼ふ	さつま揚げ、卵、米みそ バター、牛乳、かつお節 豚ひき肉	だいこん、にんじん、もやし なめこ、あおさ、にんじん	しょうゆ、食塩	茹人参	黒糖麩ラスク 麦茶	諸費納入日 避難訓練
16金	御飯 ぎょうざ 五目納豆 チンゲン菜のスープ	544.4(451.8) 18.9(17.3) 18.5(15.8)	米、油、ごま油 小麦粉 餃子の皮	納豆、たこ 卵、かつお節、豆乳 豚ひき肉 しらす 揚げボール	キャベツ、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが チンゲンサイ、こまつな あさつき、しいたけ、にら キャベツ、だいこん	しょうゆ、中濃ソース めんつゆ、食塩 オイスターソース 和風だしの素、白こしょう	豆乳	たこ天 麦茶	
17土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	276.7(213.0) 10.2(8.0) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 中華麺	豚肉	キャベツ、大豆もやし たまねぎ、あおのり	食塩			
19月	御飯 鯖の味噌煮 ひじき煮 たぬき汁	502.9(466.6) 20.4(19.9) 15.9(16.8)	米、三温糖、オリーブ油 ごま油 スパゲティ	牛乳、生揚げ、米みそ さつま揚げ、かつお節 粉チーズ、さば ウインナー	たまねぎ、しらたき ピーマン しいたけ、にんじん、ごぼう ひじき、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん 和風だしの素、白こしょう	牛乳	ナポリタン 麦茶	
20火	御飯 揚げ団子 白菜と油揚げの和え物 中華スープ	672.4(576.1) 27.7(23.3) 25.7(21.4)	米、砂糖、片栗粉 三温糖、油 小麦粉 庄内麩	牛乳、卵、油揚げ バター、コンデンスミルク 豚ひき肉	にんじん、はくさい たまねぎ えのきたけ、黒きくらげ しょうが、かぼちゃ	中華スープ、しょうゆ、酢 食塩	南瓜	甘食 牛乳	
21水	御飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	425.2(373.0) 15.3(12.7) 11.5(9.4)	じゃがいも、米、三温糖 油 餃子の皮	チーズ、卵、鶏がらスープ かつお節 豚肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー ブルー、にんじん しらたき たまねぎ、あさつき マッシュルーム缶、ピーマン	しょうゆ、 ケチャップ、みりん、食塩	ブルー	薄皮ピザ 麦茶	
22木	鶏南蛮うどん ほうれん草と人参のお浸し バナナ	499.9(415.8) 16.4(13.4) 5.7(4.6)	米、片栗粉 三温糖 うどん	鶏肉	バナナ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ、だいこん	めんつゆ、しょうゆ、みりん	茹大根	わかめおにぎり 麦茶	卒園旅行
24土	味噌ラーメン オレンジ 麦茶	240.7(233.5) 9.6(9.1) 6.2(5.6)	ごま油 生中華めん	豚ひき肉	オレンジ、大豆もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら、コーン缶	しょうゆ、食塩、白こしょう			
26月	御飯 かじきのゴマフライ 切干大根の煮物 味噌汁(人参・白菜)	560.4(474.4) 22.9(18.4) 16.6(13.0)	米、さつまいも、油 三温糖、ごま パン粉・小麦粉 ホットケーキ粉	まかじき、牛乳、卵 米みそ、油揚げ、かつお節 豚ひき肉	ブルー、にんじん はくさい しいたけ、キャベツ 切り干しだいこん	しょうゆ、みりん	ブルー	さつまいもケーキ 麦茶	
27火	和えご飯 里芋煮 中華コーンスープ	452.3(433.6) 15.5(16.4) 7.6(10.5)	米、さといも 片栗粉、三温糖、ごま油 小麦粉	牛乳、卵、油揚げ かつお節 ハム、豚肉	板こんにやく、にんじん だいこん、たまねぎ、ねぎ ザーサイ、コーン缶 あさつき	中華スープ、しょうゆ めんつゆ、みりん 食塩、和風だしの素	牛乳	すいとん 麦茶	
28水	麦御飯 ハヤシ ポテトサラダ ベビーチーズ	689.6(479.8) 23.5(16.3) 40.4(27.0)	米、じゃがいも マヨネーズ、押麦、片栗粉 砂糖	チーズ ハム、フランクフルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり マッシュルーム缶 トマトピューレ、だいこん	ハヤシルウ、ケチャップ 中濃ソース、食塩 白こしょう	茹大根	フランクフルト 麦茶	
29木	御飯(雑穀入り) タンダーチキン まっくろくろすけサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	573.8(447.9) 23.9(20.1) 22.7(16.0)	米、三温糖、砂糖 ロールパン	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 ヨーグルト、生クリーム 米みそ	レタス、にんじん、たまねぎ きゅうり、もも缶、みかん缶 バナナ、ねぎ、ひじき りしりこんぶ、しょうが にんじん	ケチャップ、しょうゆ、酢 食塩、カレー粉	茹人参	フルーツロール 牛乳	誕生会

※献立は都合により変更することがあります。