




# 2月の予定献立表

楚辺すみれ保育園

令和5年2月

管理栄養士 石垣美和子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他	
1	水	あわご飯 チキン南蛮 青菜豆腐炒め ソーメン汁 フルーツ	タンナーファックルー 保育乳	鶏肉 鶏卵 ツナ缶 沖縄豆腐 保育乳	精白米 あわ 小麦粉 油 三温糖 そうめん 黒砂糖	玉ねぎ こまつな 人参 しいたけ ねぎ フルーツ		
2	木	五目うどん 天ぷら フルーツ	ゆかりおにぎり△ 保育乳	チーズ 豚肉 なると 白身魚 鶏卵 保育乳	うどん ゆで 小麦粉 油 精白米	人参 しいたけ ほうれんそう 青のり粉 かぼちゃ フルーツ 焼きのり		
3	金	雑穀ご飯 鬼バーグ カラフルごま和え カレースープ フルーツ	節分菓子 保育乳	豚ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳 チーズ 絹ごし豆腐 ベーコン 保育乳	クラッカー 精白米 パン粉 ス バゲッティ 油 いりごま 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 焼きのり もやし 赤ピーマン 黄ピーマ ン きゅうり 大根 はくさい フルーツ	行事食! 🍴	
4	土	沖縄そば 野菜かき揚げ パナナ	黒糖棒 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 しらす干し 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 黒 糖菓子	ねぎ 人参 玉ねぎ ささがきごぼう にら フルーツ		
6	月	ハヤシライス 白菜りんごのサラダ もずくスープ フルーツヨーグルト	ココア蒸ケーキ 保育乳	牛肉 生クリーム フレーンヨーグルト 鶏卵 牛乳 保育乳	クラッカー 精白米 じゃがいも 油 三温糖 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 ピー マン はくさい きゅうり りんご もずく 大根 こまつな パナナ みかん缶		
7	火	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 ひじき炒め ほうれん草のみそ汁 フルーツ	ちんぴん 保育乳	煮干し 鶏ひき肉 だいず (ゆで) ツナ缶 油揚げ 鶏卵 保育乳	精白米 あわ 三温糖 こんにゃく 小 麦粉 黒砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ ひじき 人参 キャベツ ほうれんそう えのき フルーツ		
8	水	麦ご飯 鯖のカレー焼き タマナー炒め 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	レーズンポテト 保育乳	さば 沖縄豆腐 きな粉 保育乳	鉄ウエハース 精白米 押麦 小 麦粉 油 さつまいも 三温糖	キャベツ 人参 にら わかめ みず菜 フルーツ レーズン		
9	木	お弁当の日 	お誕生ケーキ🍰 保育乳	お誕生会!!				
10	金	ミートスパゲッティ ブロッコリーのじゃこ和え きのことスープ フルーツ	ジュシーおにぎり△ 保育乳	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ 保育乳	スパゲッティ 小麦粉 いりごま 三温 糖 精白米 油	玉ねぎ マッシュルーム缶 人参 トマト缶 ブロッコリー きゅうり しめじ えのき 長ねぎ フルーツ しいたけ にら		
11	土	建国記念日						
13	月	雑穀ご飯 とうふステーキ チンゲン菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツ	きなこサンド 保育乳	沖縄豆腐 ツナ缶 生揚げ きな粉 保育乳	鉄ウエハース 精白米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも 食パン グラニュー糖	ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 人参 わかめ ねぎ フルーツ		
14	火	ロールパン キャベツベーコンのクリーム煮 小松菜サラダ フルーツ	プチマドレーヌ 保育乳	チーズ ベーコン 牛乳 鶏ささ身 保育乳	ロールパン 小麦粉 いりごま	キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう こまつな 赤ピーマン フルーツ		
15	水	あわご飯 魚フライ タルタルソース 麩イリチー 大根豆腐のみそ汁 フルーツ	ふかし芋 保育乳	白身魚 鶏卵 牛乳 ツナ缶 沖縄 豆腐 保育乳	精白米 あわ 小麦粉 パン粉 油 くるま麩 さつまいも	ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 人参 もやし にら 大根 ねぎ フルーツ		
16	木	カレーライス 大根サラダ 春雨スープ ヨーグルト	あんパン 保育乳	豚肉 ヨーグルト 保育乳	鉄ウエハース 精白米 じゃがいも 油 三温糖 はるさめ	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな		
17	金	麦ご飯 筑前煮 納豆かき揚げ ソーメン汁 フルーツ	くずもち 保育乳	鶏肉 納豆 鶏卵 きな粉 保育乳	精白米 押麦 こんにゃく 油 三 温糖 小麦粉 そうめん いもくず 粉 黒糖	大根 人参 しいたけ ささがきごぼう れんこん いんげん 玉ねぎ こまつな ねぎ フルーツ		
18	土	野菜そば マカロニサラダ チーズ フルーツ	カステラ 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 チーズ 保育乳	沖縄そば マカロニ	キャベツ 人参 きくらげ きゅうり ホールコーン缶 フルーツ		
20	月	あわご飯 豚肉の生巻焼き 大根の炒め煮 南瓜のみそ汁 フルーツ	フレンチトースト 保育乳	チーズ 豚肉 鶏卵 牛乳 保育乳	精白米 あわ 油 食パン 三温糖	しょうが ブロッコリー 大根 刻み昆布 人参 にら かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ フルーツ		
21	火	ソース焼きそば さつま芋サラダ ゆし豆腐 フルーツ	ひじきおにぎり△ 保育乳	豚肉 チーズ ゆし豆腐 油揚げ 保育乳	鉄ウエハース 茹で中華めん 油 さつまいも 精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり りんご レーズン ねぎ フルーツ しめじ		
22	水	麦ご飯 魚のチーズパン粉焼き ほうれん草炒め 白菜のみそ汁 フルーツ	かりんどう 保育乳	グルクン切り身 鶏卵 チーズ 豚肉 油揚げ 保育乳	精白米 押麦 小麦粉 パン粉 油	ブロッコリー ほうれんそう 人参 はくさい しめじ ねぎ フルーツ		
23	木	天皇誕生日						
24	金	タコライス ポテトサラダ チンゲン菜スープ フルーツ	玄米棒 保育乳	煮干し 豚ひき肉 ピザ用チーズ ハ ム 鶏卵 保育乳	精白米 油 じゃがいも 玄米	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり ホールコーン缶 チンゲン菜 しめじ フルーツ		
25	土	沖縄そば 青菜ヒラヤチー フルーツ	ステックパン 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 保育乳	クラッカー 沖縄そば 三温糖 油 小麦粉	ねぎ こまつな 人参 フルーツ		
27	月	バターチキンカレー トマトサラダ わかめスープ ヨーグルト	南瓜ホットケーキ 保育乳	鶏肉 粉チーズ 牛乳 絹ごし豆腐 ヨーグルト 鶏卵 保育乳	精白米 三温糖 ホットケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 トマト きゅうり 大根 かぼちゃ ホールコーン缶 わかめ ねぎ		
28	火	あわご飯 赤魚の揚げ煮 ビーフン炒め 大根のみそ汁 フルーツ	フライドポテト 保育乳	赤魚 豚肉 油揚げ 保育乳	精白米 あわ 片栗粉 油 ビーフン じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 大根 フルーツ 青のり粉		

☆ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 赤 黄 緑の色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの働きに基づいています。

