



# 2月 献立表



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	ご飯 すまし汁 あじのごま風味焼き 小松菜ともやしの炒め物 パナナ	お豆腐ドーナツ 牛乳	あじ かつお節 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳	米 ごま 砂糖 油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ベーキングパウダー
2 水	麦ご飯 ボークカレー 切干大根サラダ チーズ	ゼリーポンチ	豚肉 チーズ	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり りんごジュース アガー りんご	水 カレールー 塩
3 木	【節分】わかめご飯 味噌汁 おにパンパング いよかん	恵方巻き	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 ウインナー 鶏卵	米 さつま芋 パン粉 蒸し中華麺 油 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ コーン ブロッコリー いよかん 人参 きゅうり 焼きのり	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ
4 金	ご飯 味噌汁 親子煮 里芋のジャーマンポテト風 いちご	マカロニきな粉 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 ベーコン きな粉 牛乳	米 油 里芋 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ 人参 パセリ いちご	水 料理酒 万能つゆ 塩 チキンスープの素 いちご
5 土	ご飯 中華スープ 焼肉炒め 白菜の海苔マヨ和え パナナ	ふかしさつま芋 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 もやし しょうが にんにく 白菜 人参 焼きのり パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ
7 月	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 春雨の和え物 オレンジゼリー	バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 塩こうじ 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ わかめ チンゲン菜 人参 オレンジジュース アガー パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 ベーキングパウダー
8 火	丸パン ミルクスープ コロケ 人参ドレッシングサラダ りんご	【こんもり森】やさいのぞうす い 小魚	スキムミルク 牛乳 鶏卵 煮干し	丸パン コロケ 油 片栗粉 米	人参 キャベツ パセリ ブロッコリー もやし コーン りんご 大根 干しいたけ ほうれん草	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 料理酒 万能つゆ
9 水	ご飯 味噌汁 かれないの漬け焼き ごぼうの和風マヨ和え パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 かいり 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 しょうが ごぼう キャベツ 人参 パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
10 木	ミートソースパグティ コンソメスープ ツナサラダ みかん	すいとん汁	豚ひき肉 ツナ 味噌	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 薄力粉 里芋	玉ねぎ 人参 コーン もやし ほうれん草 みかん 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 万能ねぎ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢
12 土	ご飯 すまし汁 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 大根のおかか和え チーズ	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 人参 大根 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
14 月	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め 三色のり和え いよかん	ハートのココアクッキー 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 南島 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり いよかん	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ ココア
15 火	ご飯 コンソメスープ しらすとチーズのオムレツ お芋のペイクドサラダ パナナ	【初午いなり】いなり寿司 小魚	鶏卵 しらす チーズ 牛乳 いなりの皮 煮干し	米 無塩バター じゃが芋 さつま芋 砂糖	人参 えのき茸 小松菜 万能ねぎ パセリ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢
16 水	ご飯 きのことひき肉のカレー もやしとキャベツのマヨ和え ヨーグルト	マフィン 牛乳	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ もやし キャベツ コーン	水 カレールー 塩 ベーキングパウダー
17 木	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ りんご	ミルクゼリー	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 片栗粉 油 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 しょうが きゅうり 人参 りんご アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
18 金	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 白菜とわかめの甘酢和え いちご	ラスク 牛乳	油揚げ さば 味噌 牛乳	米 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	大根 人参 干しいたけ 昆布 えのき茸 チンゲン菜 長ねぎ 白菜 わかめ いちご	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢
19 土	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え りんご	ジャムパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 砂糖 片栗粉 食パン	昆布 干しいたけ しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ 塩昆布 りんご りんごソース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
21 月	肉野菜うどん さつま芋天 オレンジ	おかかチーズおにぎり 小魚	豚肉 油揚げ かつお節 チーズ 煮干し	うどん 砂糖 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 米	白菜 人参 ほうれん草 オレンジ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ
22 火	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のごま和え パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 玄米 小切麩 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが 小松菜 もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん ベーキングパウダー
24 木	ご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツのゆかり和え ぶどうゼリー	ボンデケージョ 牛乳	味噌 高野豆腐 まぐろフライ チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 薄力粉	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり ゆかり ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩
25 金	鶏ひき肉とひじきの玉子とじ丼 味噌汁 白菜のなめたけ和え オレンジ	コーンフレークジャムヨーグ ルト	鶏肉 鶏卵 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 コーンフレーク	ひじき 長ねぎ 人参 昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 白菜 なめ茸 オレンジ りんごソース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ
26 土	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 ブロッコリーのオーロラサラダ チーズ	のり塩ポップコーン 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ チーズ 牛乳	米 さつま芋 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン 油	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 コーン 青のり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ
28 月	チャーハン 春雨スープ 中華ドレッシング和え オレンジ	ミルククッキー	豚ひき肉 鶏卵 干しえび 練乳	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ たら キャベツ 小松菜 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
4 月 上 旬	目標量	588	20.6	17	270	1.6
	平均量	603	22	18.5	269	1.6
3 月 下 旬	目標量	490	17.2	13.1	225	1.5
	平均量	498	17.6	14.3	203	1.3