



2月の献立表



育みの家 カンガルー

日	曜	献立名	おやつ	主な材料名	栄養成分
1	木	ご飯、味噌汁、サバの味噌煮、野菜炒め、含め煮	牛乳 ホットケーキ	玉ねぎ、かつおだし、米味噌、さば、しょうが、砂糖、米味噌、酒、本みりん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ハム、油、豚骨、鶏ガラ、里も、かつおだし、砂糖、しょうゆ、みりん、ホットケーキ、牛乳、砂糖、バター	エネルギー:470 たんぱく質:22 脂質:12.8
2	金	ご飯、味噌汁、赤鬼ハンバーグ、おなか和え、人参甘煮	恵方巻サンド 牛乳	白菜、かつおだし汁、米味噌、豚ひき肉、たまねぎ、油、パン粉、卵、酒、しょうゆ、油、とんがりコーン、グリーンピース、ブロッコリー、ケチャップ、キャベツ、かつお節、しょうゆ、にんじん、食塩、砂糖、食パン、イチゴジャム	エネルギー:508 たんぱく質:21.9 脂質:15.4
3	土	ウインナーのケチャップ煮、粉ふき芋、ご飯、味噌汁	お菓子 牛乳	ウインナー、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょうゆ、じゃがいも、食塩、生わかめ、味噌汁、かつおだし汁	エネルギー:487 たんぱく質:19.3 脂質:15.4
5	月	ご飯、味噌汁、生揚げのそぼろ煮、菜の花とキャベツのお浸し、きんぴらごぼう	牛乳 たこ焼き	白菜、えのき、米味噌、かつおだし汁、豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、菜種油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、生揚げ、片栗粉、なばな、キャベツ、しょうゆ、かつお節、ごぼう、にんじん、ちくわ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、たこ焼き粉、水、ベジタブルミックス、チーズ	エネルギー:495 たんぱく質:23.7 脂質:11.1
6	火	ご飯、味噌汁、鮭の塩焼き、ひじきの炒り煮、ジャーマンポテト	焼きそば お茶	焼ふ、生わかめ、米味噌、かつおだし汁、鮭、ひじき、にんじん、油揚げ、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、ベーコン、油、食塩、焼きそば麺、キャベツ、にんじん、たまねぎ	エネルギー:483 たんぱく質:19.3 脂質:16.1
7	水	ご飯、けんちん汁、オムレツ、おなか和え	牛乳 マカロニあべかわ	豚ひき肉、玉ねぎ、油、食塩、卵、バター、油、ケチャップ、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、にんじん、大根、ごぼう、えのき、里芋、絹ごし豆腐、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、マカロニ、黄な粉、砂糖、食塩	エネルギー:485 たんぱく質:19.7 脂質:14.5
8	木	ご飯、味噌汁、鶏のから揚げ、梅和え、ポテトサラダ	牛乳 コーンのお焼き	かぶ、かつおだし汁、米味噌、鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、キャベツ、梅干、かつお節、しょうゆ、じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ、コーン、牛乳、ホットケーキミックス、	エネルギー:469 たんぱく質:19.2 脂質:19.7
9	金	ご飯、味噌汁、かじきのカレームニエル、おなか和え、煮物	牛乳 カステラ	玉ねぎ、かつおだし汁、米味噌、かじき、食塩、酒、小麦粉、カレー粉、油、にんじん、大根、里芋、さつま揚げ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、ホットケーキミックス、卵、メープルシロップ、砂糖	エネルギー:431 たんぱく質:19.5 脂質:9.3
10	土	ひき肉のカレー、ご飯、チーズ、粉ふき芋	お菓子 牛乳	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、じゃがいも、食塩、ケチャップ、中濃ソース、チーズ	エネルギー:519 たんぱく質:18.9 脂質:19.8
13	火	ご飯、味噌汁、魚のフライ、マカロニサラダ、おなか和え	牛乳 チョコチップ蒸しパン	白菜、えのき、かつおだし汁、米味噌、かじき、食塩、小麦粉、牛乳、パン粉、油、中濃ソース、マカロニ、にんじん、きゅうり、食塩、酢、マヨネーズ、菜花、かつお節、しょうゆ、蒸しパンミックス粉、牛乳、チョコチップ	エネルギー:542 たんぱく質:19 脂質:17.7
14	水	お誕生会			
15	木	ご飯、味噌汁、鶏肉のマーマレード焼き、カラフルサラダ、ゆでブロッコリー	アップルホットケーキ 牛乳	かぶ、かつおだし汁、米味噌、鶏もも肉、しょうゆ、酒、マーマレード、油、大根、きゅうり、コーン缶、にんじん、ツナ缶、酢、砂糖、しょうゆ、ブロッコリー、マヨネーズ、りんご、砂糖、ホットケーキミックス、牛乳、バター	エネルギー:512 たんぱく質:22.6 脂質:17.3
16	金	ご飯、味噌汁、サバの唐揚げ、切り干し大根の煮物、おなか和え	牛乳 おなかチーズおにぎり	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、さば、しょうゆ、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、油、切り干し大根、にんじん、油揚げ、大豆水煮缶、菜種油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、ほうれん草、かにかまぼこ、かつお節、しょうゆ、お米、チーズ、かつお節	エネルギー:514 たんぱく質:19 脂質:9.2
17	土	親子煮、粉ふき芋、ごはん、味噌汁	牛乳 お菓子	鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、卵、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、米味噌、かつおだし汁、生わかめ	エネルギー:484 たんぱく質:21.1 脂質:16.6
19	月	ご飯、おでん、三色甘酢和え	牛乳 にゅう麺	さつま揚げ、ウインナー、鶏ひき肉、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、里芋、大根、にんじん、板こんにゃく、かつおだし汁、酒、本みりん、しょうゆ、カリフラワー、ブロッコリー、ミカン缶、酢、砂糖、食塩、にゅう麺、にんじん	エネルギー:467 たんぱく質:20.7 脂質:11.5
20	火	ご飯、味噌汁、さばの塩焼き、きゅうりのゆかり和え、肉じゃが	お好み焼き 牛乳	白菜、かつおだし汁、米味噌、さば、食塩、きゅうり、しそふりかけ、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、菜種油、かつお節、砂糖、しょうゆ、本みりん、お好み焼き粉、キャベツ、チーズ、ソース、あおのり、かつお節	エネルギー:507 たんぱく質:19.5 脂質:16.6
21	水	ご飯、焼き肉温野菜添え、スパゲッティ、にぎやか味噌汁	牛乳 黄な粉揚げパン	豚肉、たまねぎ、りんご、しょうゆ、みりん、油、ブロッコリー、スパゲッティ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、油、食塩、ケチャップ、大根、ジャガイモ、生わかめ、k津尾節い、米味噌、万能ねぎ、パンの耳、黄な粉、食パン	エネルギー:482 たんぱく質:21 脂質:12.5
22	木	食パン、ホワイトシチュー、フレンチサラダ、チーズ	牛乳 バナナケーキ	食パン、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油、食塩、シチュールウ、キャベツ、きゅうり、酢、食塩、砂糖、油、ミカン缶、チーズ、バナナ、ホットケーキミックス、砂糖、バター、牛乳	エネルギー:534 たんぱく質:23.5 脂質:18.7
23	金	ご飯、味噌汁、中華風ローストチキン、マカロニサラダ、おなか和え	牛乳 カステラ	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、ごま、ごま油、マカロニ、にんじん、きゅうり、食塩、酢、マヨネーズ、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ	エネルギー:477 たんぱく質:22.5 脂質:11.9
24	土	お別れ遠足			
26	月	ご飯、はんぺんのはさみ揚げ、含め煮、ゆでブロッコリー	牛乳 カステラ	はんぺん、チーズ、小麦粉、牛乳、パン粉、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、グリーンピース、ブロッコリー、マヨネーズ	エネルギー:527 たんぱく質:22 脂質:11
27	火	ご飯、味噌汁、豆腐ハンバーグ、切り干し大根の煮物、スナックエンドウのマヨネーズかけ	煮込みうどん お茶	大根、生わかめ、かつおだし汁、米味噌、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、パン粉、卵、食塩、しょうゆ、酒、油、ケチャップ、中濃ソース、切り干し大根、にんじん油揚げ、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、スナックエンドウ	エネルギー:494 たんぱく質:16.7 脂質:12.8
28	水	ご飯、ヒレカツ、スパゲッティソース、卵野菜スープ	牛乳 焼きそば	ヒレカツ、食塩、酒、小麦粉、牛乳、パン粉、油、中濃ソース、スパゲッティ、にんじん、キュウリ、ハム、食塩、酢、マヨネーズ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、卵、鶏ガラだし、食塩、焼きそば麺、にんじん、たまねぎ、豚肉	エネルギー:526 たんぱく質:22.6 脂質:17.3

午前中のおやつ・・・土曜日は基本軽いお菓子と牛乳が中心になります。

日	曜		日	曜		日	曜	
1	木	ヨーグルトとせんべい	14	水	プリンとクラッカー	26	月	おせんべいお牛乳
2	金	ゼリーとウエハース	15	木	ヨーグルトとせんべい	27	火	クッキーと牛乳
5	月	おせんべいと牛乳	16	金	ゼリーとウエハース	28	水	プリンとクラッカー
6	火	クッキーと牛乳	19	月	おせんべいと牛乳			
7	水	プリンとクラッカー	20	火	クッキーと牛乳			
8	木	ヨーグルトとせんべい	21	水	プリンとクラッカー			
9	金	ゼリーとウエハース	22	木	ヨーグルトとせんべい			
13	火	クッキーと牛乳	23	金	ゼリーとウエハース			

