



2月の献立



聖心保育園

| 曜 日 | 献立名 | おやつ | | 主 な 材 料 | | | 栄養供給量 熱量(kcal) たんぱく質(g) |
|--------------|---|-------------------|---------------|---|---|--|-------------------------------|
| | | PM3:00 全員 | AM10:00 乳児 | 熱力を出す | 血・肉・骨 をつくる | 身体の調子を 整える | |
| 月 3 | 鬼のそばろご飯 煮物 花麩のすまし汁 桜えびのかき揚げ 南瓜の天ぷら いちご | 鬼マフィン 麦茶 | せんべい 麦茶 | 米 小麦粉 三温糖 油 さつまいも ごま油 コーンスターチ | 鶏ひき肉 ヨーグルト 大豆水煮缶 干しエビ 生クリーム | 南瓜 人参 蓮根 玉葱 しいたけ 焼きのり あさつき 生姜 いちご | 690 17.7 |
| 火 4 18 | ご飯 りんご キャベツと油揚げの味噌汁 ぶりの照り焼き ほうれん草の胡麻和え | マシュマロフレーク 牛乳 | せんべい 麦茶 | 米 三温糖 コーンフレーク | ぶり 油揚げ バター 黒ゴマ すりごま 牛乳 | ほうれん草 キャベツ 人参 りんご | 584 19.6 |
| 水 5 19 | 肉みそパゲッティ じゃが芋とほうれん草のスープ 野菜炒め もやしのゆかり和え みかん | 若菜おにぎり 麦茶 | ビスケット 麦茶 | スパゲッティ 米 じゃが芋 片栗粉 油 ごま油 三温糖 | 豚ひき肉 味噌 | 玉葱 人参 もやし キャベツ ほうれん草 きゅうり 椎茸 ビーマン いんげん あさつき | 618 21.7 |
| 木 6 20 | ジャムサンド パナナ キャベツのスープ メルルーサのBBQソース 人参ときゅうりのマリネ | ごまポッキー 牛乳 | せんべい 麦茶 | ロールパン 三温糖 油 小麦粉 オリーブ油 | メルルーサ バター 牛乳 黒ゴマ | きゅうり キャベツ 玉葱 人参 生姜 マーマレード パセリ りんご パナナ | 527 19.5 |
| 金 7 21 | メキシカンピラフ かぶのスープ 春雨サラダ コーン炒め いちご | カレーラスク 牛乳 | せんべい 麦茶 | 米 小麦粉 三温糖 春雨 メープルシロップ 油 マヨネーズ | 鶏ひき肉 ヨーグルト かにかまぼこ バター ベーコン 牛乳 粉チーズ | コーン缶 玉葱 かぶ 人参 まいたけ きくらげ ビーマン いちご | 565 18.7 |
| 土 8 22 | ご飯 麩と玉葱のすまし汁 みそ焼肉 いんげん海苔和え りんご | フルーツヨーグルト 牛乳 | せんべい 麦茶 | 米 焼き麩 ごま油 グラニュー糖 | 豚肩ロース みそ ヨーグルト 牛乳 | 玉葱 桃缶 みかん缶 パイン缶 人参 いんげん 焼きのり | 521 17.6 |
| 月 10 火 25 | けんちんうどん チキンナゲット 青梗菜の炒め物 みかん | ホットケーキ 牛乳 | ビスケット 麦茶 | うどん 食パン 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 ごま油 メープルシロップ | 鶏ひき肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 油揚げ 牛乳 | 青梗菜 人参 大根 ごぼう 葱 コーン缶 みかん | 622 20.2 |
| 水 12 26 | ご飯 パナナ きのこ野菜のスープ プルコギ風炒め物 かぶとわかめのサラダ | さつまいものかりんとう 牛乳 | せんべい 麦茶 | 米 さつまいも 油 三温糖 ごま油 片栗粉 | 豚もも肉 味噌 牛乳 | 人参 かぶ 玉葱 なら もやし しめじ パナナ 生わかめ | 543 18.1 |
| 木 13 27 | キーマカレー いちご ほうれん草のスープ がめ煮 ブロッコリーの塩昆布和え | 焼きビーフン 麦茶 | ビスケット 麦茶 | 米 ビーフン 里芋 こんにゃく 小麦粉 ごま油 三温糖 油 | 豚ひき肉 豚肩ロース 鶏もも肉 バター 牛乳 | 人参 玉葱 ブロッコリー 蓮根 ほうれん草 しいたけ ごぼう キャベツ ビーマン | 617 19.3 |
| 金 14 28 | 豆乳ロール レタスのスープ 鮭のピザ風 水菜のサラダ りんご | 米粉ブラウニー 牛乳 | せんべい 麦茶 | ロールパン 三温糖 グラニュー糖 油 上新粉 | 鮭 牛乳 ピザ用チーズ | レタス 人参 きょうな きゅうり 玉葱 パセリ さやえんどう りんご | 505 22.9 |
| 土 15 29 | ご飯 みかん なめこの味噌汁 豆腐のつくね焼き ウインナーと野菜のソテー | 抹茶クッキー 牛乳 | せんべい 麦茶 | 米 小麦粉 三温糖 油 パン粉 | 木綿豆腐 鶏ひき肉 ウインナー バター 味噌 牛乳 | 玉葱 キャベツ なめこ みかん | 598 19 |
| 月 17 | そばろご飯 花麩のすまし汁 桜えびのかき揚げ 煮物 いちご | マフィン 牛乳 | せんべい 麦茶 | 米 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 ごま油 | 鶏挽き肉 ヨーグルト 大豆水煮缶 干しエビ 牛乳 | 人参 蓮根 玉葱 椎茸 あさつき 生姜 いちご | 603 22.9 |

食材の入荷状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。
風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには食事が大切です。
バランス良くいろいろなものを食べましょう。
今月の郷土料理は13日、27日のがめ煮(福岡県)です。

