



2月 献立表



令和6年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか 卵と牛乳 をゆでる	きいろ かや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1 木	ご飯(七分づき) 味噌汁 さばの照り焼き 小松菜の煮浸し	味噌 さば 油揚げ	こめ さつま芋 油	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 小松菜 しらたき	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
2 金	【節分】ロールパン(卵不使用) ポークビーンズ フレンチサラダ いちごジャムヨーグルト	大豆 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	ロールパン 砂糖 油 いちごジャム	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 白菜 きゅうり コーン	トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 穀物酢
5 月	ご飯 味噌汁 たららのコーンフレーク焼き ひじきの煮物	味噌 高野豆腐 たら 焼き竹輪	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 ひじき 人参 グリンピース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ
7 水	カレーうどん トマトドレッシング和え ミルクプリン	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 ミルクプリンの素	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 キャベツ もやし	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 トマトドレッシング
8 木	ご飯(七分づき) わかめスープ 鱈の南蛮漬け さつま芋のごま和え	あじ	こめ ごま油 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ごま	大根 人参 わかめ 玉ねぎ ビーマン ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩
9 金	麻婆豆腐丼 パンパンジー風サラダ マカロニきな粉	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 鶏肉 きな粉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 ごま マカロニ	長ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩
13 火	ご飯 味噌汁 親子焼き 春雨和え オレンジ	かつお節 味噌 高野豆腐 鶏肉 ロースハム 鶏卵	こめ 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ しょうが パプリカ 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢
14 水	ひき肉ときのこのハヤシライス(七分づき) ツナサラダ ココア蒸しパン	豚ひき肉 かつおフレーク	こめ 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ トマト 大根 小松菜 コーン	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 ベーキングパウダー ココア
15 木	焼きそば 中華スープ ジャーマンポテト チーズ	豚肉 かつお節 ウインナー チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	キャベツ 人参 ビーマン 青のり 長ねぎ もやし 干しいたけ 玉ねぎ パセリ	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩
16 金	ご飯 すまし汁 味噌つくね焼き キャベツのマヨ和え	かつお節 木綿豆腐 鶏肉 味噌	こめ 小切麩 パン粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん
19 月	【雨水】大根ご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き 甘酢和え	油揚げ かつお節 鮭 味噌	こめ 小切麩 砂糖	大根 人参 干しいたけ 昆布 長ねぎ テンゲン菜 キャベツ きゅうり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢
20 火	ご飯(七分づき) 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのオーロラ和え りんご	味噌 鶏肉	こめ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 わかめ しょうが にんにく りんご ブロッコリー もやし 人参	水 こいくちしょうゆ みりん トマトケチャップ
21 水	丸パン コーンスープ チーズオムレツ スパゲッティソテー	牛乳 鶏卵 チーズ ウインナー	丸パン じゃが芋 無塩バター スパゲティ 油 砂糖	コーン コーンクリーム パセリ 玉ねぎ ほうれん草 ビーマン	ホワイトソース 水 塩 トマトケチャップ カレー粉 チキンスープの素
22 木	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 白菜サラダ バナナ	味噌 高野豆腐 豚ひき肉 木綿豆腐	こめ パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ もやし 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 バナナ	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ
26 月	わかめご飯(七分づき) 味噌汁 赤魚のみりん焼き 大根と高野豆腐の煮物	味噌 赤魚 高野豆腐	こめ じゃが芋 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 万能ねぎ しょうが 大根 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ
27 火	ホイコーロー丼 中華スープ かぼちゃのレーズンサラダ チーズ	豚肉 味噌 チーズ	こめ 油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ビーマン 人参 もやし テンゲン菜 えのき茸 南瓜 きゅうり レーズン パセリ	水 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩

☆ 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)
幼 目標量	432	15.1	12	100	1.2
児 平均量	410	15.8	11.4	108	1.2