



いちご保育園献立表 2021年2月



日付	献立名	材料名 (◎乳児午前おやつ、○全員午後おやつ)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	御飯、豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、しらたき、砂糖、油、○砂糖、○マーガリン、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、○りんご、たまねぎ、なめこ、にんじん、いんげん、糸みつば、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○アップルサンド
02火	節分ひじき豆ごはん みそ汁(大根・あげ) ぶりの照り焼き ほうれん草のおかかごま和え りんご	米、○卵なし食パン、○マヨネーズ、油、ごま、砂糖	◎牛乳、ぶり、だいす水煮缶詰、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、もやし、ほうれんそう、だいこん、○コーン缶、にんじん、○たまねぎ、ひじき、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○コーンマヨネーズトースト
03水	御飯、はるさめスープ 八宝菜、さつま芋のレモン煮 みかん	七分つき米、さつまいも、○七分つき米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、○ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、○しらす干し	みかん、はくさい、たまねぎ、○にんじん、しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、黒きくらげ、カットわかめ、レモン果汁、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○チャーハン(しらす・ひじき)
04木	五目まぜ御飯(非常食) 煮浸し風汁(こまつな・あげ)さわらと玉ねぎのみそ煮 きゅうりのゆかりあえ ヨーグルト	○さつまいも、米、板こんにゃく、○砂糖、○油、砂糖、○ごま	◎牛乳、ヨーグルト、さわら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ごぼう、しょうが、干しいたけ、焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○大芋芋
05金	012:卵なしロールパン 345:卵入りロールパン コーンスープ、 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ、りんご	012:卵なしロールパン 345:卵入りロールパン じゃがいも、○米、マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、豆乳、○ツナ油漬缶	りんご、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんじん、マーマレード、○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
08月	ドライカレー、 オニオンスープ キャベツとりんごのサラダ ベビーチーズ	七分つき米、○じゃがいも、油、○上新粉、小麦粉、○油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、マッシュルーム、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○芋もち
09火	御飯、豚汁 01歳:かじきのごま焼き 2~5歳:ししゃものごま焼き 納豆マヨあえ(ほうれん草) ヨーグルト	七分つき米、○卵なし食パン、さといも、米粉、マヨネーズ、○砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、ししゃも、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉、油揚げ、かじき	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ラスク
10水	御飯、わかめスープ マーボー豆腐 春雨サラダ(ハム) 01歳:バナナ 2~5歳:キウイフルーツ	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、ねぎ、2~5キウイフルーツ、○~1バナナきゅうり、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖(卵なし)
12金	御飯、みそ汁(白菜・えのき)さけの塩焼き ほうれん草の胡麻あえ 凍り豆腐とにんじんの煮物 みかん	七分つき米、○フランスパン(卵なし)、ごま、砂糖	◎牛乳、さけ、凍り豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、はくさい、にんじん、みかん、たまねぎ、○いちごジャム、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○いちごスティック
15月	御飯 豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、しらたき、砂糖、油、○砂糖、○マーガリン、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、○りんご、みかん缶、たまねぎ、なめこ、にんじん、いんげん、糸みつば、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○アップルサンド
16火	ひじき豆ごはん みそ汁(大根・あげ) ぶりの照り焼き ほうれん草のおかかごま和え りんご	米、○卵なし食パン、○マヨネーズ、油、ごま、砂糖	◎牛乳、ぶり、だいす水煮缶詰、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、もやし、ほうれんそう、だいこん、○コーン缶、にんじん、○たまねぎ、ひじき、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○コーンマヨネーズトースト
17水	御飯、はるさめスープ 八宝菜、さつま芋のレモン煮 みかん	七分つき米、さつまいも、○七分つき米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、○ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、○しらす干し	みかん、はくさい、たまねぎ、○にんじん、しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、黒きくらげ、カットわかめ、レモン果汁、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○チャーハン(しらす・ひじき)



いちご保育園献立表 2021年2月



日付	献立名	材料名 (◎乳児午前おやつ、○全員午後おやつ)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 木	五目まぜ御飯(非常食) 煮浸し風汁(こまつな・あげ)さわらと玉ねぎのみそ煮 きゅうりのゆかりあえ ヨーグルト	◎さつまいも、米、板こんにゃく、○砂糖、○油、砂糖、○ごま	○牛乳、ヨーグルト、さわら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ごぼう、しょうが、干ししいたけ、焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○大学芋
19 金	01:卵なしロールパン 2345:クルミパン卵入り 豆乳コーンスープ、 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ、りんご	012卵なしロールパン 345卵入りくるみパン じゃがいも ○米、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○ツナ油漬缶	りんご、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんじん、マーマレード、○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
22 月	ドライカレー オニオンスープ キャベツとりんごのサラダ ベビーチーズ	七分つき米、○じゃがいも、油、○上新粉、小麦粉、○油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、マッシュルーム、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○芋もち
24 水	御飯 わかめスープ マーボー豆腐 春雨サラダ(ハム) みかん	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、ねぎ、みかん、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○蒸しパン・ぶどう
25 木	けんちんうどん ちくわ磯辺揚げ、 白菜のゆかりあえ りんご	ゆでうどん、○七分つき米、さといも、上新粉、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、ちくわ、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、○かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○じゃこおかかにぎり
26 金	御飯、みそ汁(白菜・えのき)さけの塩焼き ほうれん草の胡麻あえ 凍り豆腐とにんじんの煮物 みかん	七分つき米、○フランスパン、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、凍り豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、はくさい、にんじん、みかん、たまねぎ、○いちごジャム、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ(いちご)

1か月の平均栄養所要量	3-5歳児: エネルギー572kcal タンパク質22.7g 脂質16.3g カルシウム253mg 鉄分2.6g ビタミンC36 食物繊維4.3g 塩分1.8g
	1-2歳児: エネルギー534kcal タンパク質21.5g 脂質15.5g カルシウム243mg 鉄分2.3g ビタミンC30 食物繊維3.8g 塩分1.7g