



平成30年度

2月の献立予定表

小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後のおやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			血や肉や骨になるもの(赤)	骨や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1 (金)	米粉パン	チキンのピザ風	鶏もも肉・ <u>とけるチーズ</u>	塩・こしょう	玉ねぎ・しめじ ケチャップ・パセリ	・牛乳 ・こま塩おにぎり (米・ <u>黒ごま</u> ・塩)	434 kcal 22.7 g 13.9 g 2.6 g
		春雨スープ	しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん 玉ねぎ・コーン		
		磯香和え	のり・しょうゆ	<u>ごま油</u>	キャベツ・にんじん もやし・しめじ		
4 (月)	ごはん	節分カレー	<u>大豆</u> ・豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油 <u>小麦粉</u> ・ <u>バター</u> カレー粉・塩・ソース	にんじん・玉ねぎ にんにく・しょうが パセリ・ケチャップ	・ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・みかん缶 バイン缶・りんご)	326 kcal 12.1 g 10.7 g 1.8 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
		果物			果物		
5 (火)	ごはん	韓国風サバの煮つけ	<u>サバ</u> ・しょうゆ・みそ	塩・砂糖・みりん 酒・ <u>ごま油</u>	りんご・玉ねぎ にんにく・しょうが	・牛乳 ・きなご揚げパン (<u>ミニねじりパン</u> ・揚げ油 <u>きな粉</u> ・砂糖・塩)	453 kcal 24.5 g 20.5 g 2.8 g
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
6 (水)	ごはん	五目きんぴら	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 つきこん・ <u>白ごま</u> ・みりん 砂糖・炒め油・ <u>ごま油</u>	ごぼう・たけのこ・にんじん	・牛乳 ・ココア蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・ココア BP・砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	442 kcal 17.7 g 14.4 g 2.0 g
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・にんじん		
		果物			果物		
7 (木)	ミニロール	焼きそば	豚肉	<u>中華麺</u> ・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ・もやし にんじん・ピーマン	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素 バイン缶)	397 kcal 19.6 g 15.5 g 2.9 g
		もずくのスープ	もずく・ <u>豆腐</u> ・ <u>卵</u> だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
8 (金)	丸パン	コロッケ	豚ひき肉・ <u>卵</u>	じゃがいも・塩・こしょう 揚げ油・ <u>小麦粉</u> ・ <u>パン粉</u>	にんじん・玉ねぎ	・ヨーグルト ・せんべい	378 kcal 12.0 g 13.5 g 2.4 g
		オニオンスープ	<u>ウインナー</u> ・しょうゆ	塩	白菜・にんじん 玉ねぎ・しめじ		
		バインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり バイン缶		
12 (火)	ごはん	豚肉の味噌炒め	豚肉・みそ	酒・炒め油・砂糖・みりん	しょうが・ピーマン 玉ねぎ・キャベツ にんじん・もやし・しめじ	・牛乳 ・ごぼうせんべい (ごぼう・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ みりん・ <u>白ごま</u>)	376 kcal 19.8 g 16.1 g 1.9 g
		小松菜のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん・えのき		
		果物			果物		
13 (水)	ごはん	じゃがいものうま煮	豚肉・ <u>ちくわ</u> ・しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	・牛乳 ・バレンタインケーキ (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 <u>バター</u> ・ <u>牛乳</u> チョコチップ)	454 kcal 17.9 g 16.7 g 2.4 g
		キャベツの味噌汁	<u>高野豆腐</u> ・みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
		果物			果物		
14 (木) 誕生会		高野豆腐の炊き込みご飯	<u>高野豆腐</u> ・鶏もも肉 しょうゆ・だし汁	米・砂糖	干し椎茸・ごぼう にんじん・ <u>枝豆</u>	・牛乳 ・クレープ ※ <u>小麦粉</u> ・ <u>卵</u> ・ <u>乳</u> が 含まれています。	主食込みの 栄養価
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう にんじん・しめじ		
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん		
		いちご			いちご		

★2月3日は節分です。季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために豆まきをするそうです。豆まき後は自分の年齢の数だけ豆を食べると、体が丈夫になり風邪をひかないといわれています。

★保育園ではカレーに大豆を入れてみました。煮物以外にもいろいろな食べ方ができます。大豆は「畑の肉」ともいわれていて栄養たっぷりなので、たくさん食べてくださいね!

※今月の「果物」はその時の旬の果物を提供します。(ぼんかん等)

*今月の平均栄養量・・・エネルギー423Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、塩分2.3g
*保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、塩分1.9g



栄養価は
昼食とおやつ
を合わせた値
です。主食の
ごはんやパン
の分は除いて
ます。

			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
15 (金)	米粉パン	魚のケチャップあんかけ	ホキ	酒・片栗粉・揚げ油 炒め油・砂糖・酒・塩	しょうが・玉ねぎ にんにく・にんにく ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ) 	406 kcal 19.3 g 13.0 g 1.7 g
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	塩・こしょう 酒・ <u>ABCパスタ</u>	玉ねぎ・白菜・にんじん		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
18 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 飲むヨーグルト せんべい 	367 kcal 13.3 g 10.6 g 1.9 g
		だいこんサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		果物			果物		
19 (火)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・ <u>豆腐</u> ・しょうゆ	糸こんにゃく・ <u>△</u> 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 お好み焼き (<u>小麦粉</u>・<u>卵</u>・キャベツ コーン・魚肉ソーセージ かつお節・青のり ソース・<u>マヨネーズ</u>) 	418 kcal 23.7 g 16.1 g 2.5 g
		大根の味噌汁	<u>油揚げ</u> ・わかめ みそ・煮干し		大根・にんじん		
		果物			果物		
20 (水)	ごはん	酢鶏	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 じゃがいも・炒め油 砂糖・酢	しょうが・にんじん 玉ねぎ・干し椎茸・ピーマン たけのこ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 マカロニごま和え (<u>マカロニ</u>・<u>黒すりごま</u> 砂糖・塩) 	395 kcal 18.1 g 14.3 g 2.1 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>△</u> ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		果物			果物		
21 (木)	食パン	煮込みうどん	鶏もも肉・ <u>油揚げ</u> ・こんぶ かつお節・しょうゆ	<u>うどん</u> ・炒め油・みりん・酒	長ねぎ・白菜 にんじん・しめじ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 もちもちチーズパン (白玉粉・塩・<u>牛乳</u> <u>粉チーズ</u>・油) 	471 kcal 20.3 g 18.3 g 1.9 g
		かみかみサラダ	<u>さきいか</u> ・しょうゆ	<u>マヨネーズ</u> <u>白すりごま</u>	キャベツ・にんじん・ごぼう		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
22 (金)	バーガーパン	魚パーク	カジキ・豚ひき肉 <u>豆腐</u> ・みそ	<u>パン粉</u> ・塩・こしょう・酒	しょうが・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 麩のラスク (<u>△</u>・マーガリン・砂糖) 	435 kcal 20.7 g 21.8 g 2.7 g
		コーンスープ	だし汁		白菜・玉ねぎ・にんじん クリームコーン・コーン		
		春雨サラダ	<u>ハム</u> ・しょうゆ	春雨・砂糖・ <u>ごま油</u> ・酢	きゅうり・もやし・みかん缶		
25 (月)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ・ <u>豆腐</u>	炒め油・砂糖 塩・ <u>ごま油</u> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ケークサレ (<u>ホットケーキミックス</u> <u>マヨネーズ</u>・油・<u>豆乳</u> にんじん・コーン・<u>枝豆</u> <u>ウインナー</u>・<u>チーズ</u>) 	457 kcal 21.3 g 24.2 g 2.5 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	<u>白ごま</u> ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		果物			果物		
26 (火)	ごはん	大豆の五目煮	<u>大豆</u> ・豚肉・ <u>ちくわ</u> こんぶ・しょうゆ	炒め油・こんにゃく 砂糖・じゃがいも	にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チーズトースト (<u>食パン</u>・<u>とけるチーズ</u> <u>白ごま</u>) 	439 kcal 24.5 g 18.5 g 2.9 g
		なめこの味噌汁	<u>豆腐</u> ・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		みかんサラダ	<u>ハム</u>	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
27 (水)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー(白身魚) たまりしょうゆ			<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 えごまクッキー (<u>小麦粉</u>・BP・マーガリン 砂糖・塩・すりえごま) 	419 kcal 22.4 g 20.9 g 1.8 g
		かみなり汁	<u>豆腐</u> ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・煮干し・塩・酒	ごぼう・大根・にんじん 小松菜・長ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
28 (木)	黒パン	ウインナーのクリーム煮	<u>ウインナー</u> <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・塩	玉ねぎ・にんじん・白菜 ほうれんそう・しめじ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	453 kcal 15.0 g 21.2 g 2.7 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん		
		果物			果物		