



令和2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 タンパク質 脂質 塩分
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)		
1 (月)	ごはん	八宝菜	豚肉・ <u>うずらの卵</u>	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・白菜 たけのこ・しいたけ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 スティックメロンパン (<u>食パン</u>・<u>マーガリン</u> 砂糖・<u>小麦粉</u>・牛乳) 	428 kcal 16.7 g 18.2 g 2.4 g
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ <u>ごま油</u>	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン		
		ぼんかん			ぼんかん		
2 (火)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・みそ・しょうゆ	塩・こしょう・酒 砂糖・みりん	キャベツ・玉ねぎ にんじん・しめじ・コーン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きょうりゅう揚げ (<u>小麦粉</u>・片栗粉 砂糖・BP・揚げ油) 	416 kcal 23.9 g 14.1 g 1.9 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・薄口しょうゆ こんぶ・かつお節	塩	白菜・にんじん・長ねぎ		
		りんご			りんご		
3 (水)	ごはん	節分カレー	豚肉・大豆 <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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 麩のラスク (<u>小麦粉</u>・<u>マーガリン</u>・砂糖) 	477 kcal 17.7 g 24.1 g 1.8 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		ぼんかん			ぼんかん		
4 (木)	食パン	とん汁うどん	豚肉・油揚げ だし汁・みそ	<u>うどん</u> ・炒め油・みりん	ごぼう・大根・にんじん しめじ・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 煮豆 (金時豆・砂糖・塩) 	417 kcal 18.4 g 12.9 g 1.6 g
		ごま和え	しょうゆ	<u>白すりごま</u> ・砂糖	白菜・ほうれんそう にんじん		
		ジャム&マーガリン		<u>マーガリン</u>	ジャム		
5 (金)	黒パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉 <u>とけるチーズ</u>	じゃがいも・炒め油 塩・こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト せんべい 	366 kcal 12.1 g 11.0 g 2.0 g
		白菜とベーコンのスープ	<u>ベーコン</u> ・しょうゆ だし汁	炒め油・春雨 塩・こしょう	白菜・にんじん 玉ねぎ・コーン		
		りんご			りんご		
8 (月)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	銀ヒラス・たまりしょうゆ			<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト せんべい 	304 kcal 21.8 g 10.5 g 1.7 g
		けんちん汁	豚肉・豆腐 煮干し・しょうゆ	こんにゃく・ <u>ごま油</u> ・塩	ごぼう・にんじん・大根 しめじ・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		
9 (火)	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉・ちくわ こんぶ・しょうゆ	じゃがいも・炒め油 こんにゃく・砂糖	にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 マカロニごま和え (<u>マカロニ</u>・砂糖・塩 <u>黒すりごま</u>) 	418 kcal 21.6 g 14.9 g 2.1 g
		キャベツの味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ にんじん		
		りんご			りんご		
10 (水)	ごはん	鶏ごぼうつくね	鶏ひき肉・豆腐・しょうゆ	塩・こしょう・酒 片栗粉・揚げ油 砂糖・みりん・酒	ごぼう・長ねぎ・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 みそ蒸しパン (<u>小麦粉</u>・BP・みそ 砂糖・牛乳・油) 	412 kcal 21.3 g 17.6 g 2.0 g
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・にんじん しめじ		
		小松菜のしらす和え	しらす・しょうゆ		小松菜・にんじん・えのき		

★2月2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。豆まきの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！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー424Kcal、たんぱく質20.0g、脂質15.4g、塩分1.8g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー415Kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.4g、塩分1.5g



栄養価は
昼食とおやつ
を合わせた
値です。
主食のごは
んとパンの
分は除いて
います。

		血や肉や骨になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)			
12 (金)	マール食パン	すいとん	豚肉・ <u>なると</u> しょうゆ・だし汁	<u>小麦粉</u> ・塩・酒	大根・にんじん・白菜 長ねぎ・かぼちゃ	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	452 kcal 18.0 g 13.3 g 2.0 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん・コーン		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
15 (月)	ごはん	おでん	<u>うずらの卵</u> ・ <u>ちくわ</u> <u>さつま揚げ</u> ・しょうゆ こんぶ・かつお節	こんにやく・砂糖・酒	大根・にんじん	・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)	437 kcal 20.4 g 18.2 g 2.3 g
		納豆和え	挽きわり納豆 しょうゆ・かつお節	<u>白ごま</u>	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき		
		ぼんかん			ぼんかん		
16 (火)	ごはん	コーンカレー	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 コーン・枝豆・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・もも缶 バナナ・みかん缶)	351 kcal 12.1 g 10.9 g 1.8 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
		りんご			りんご		
17 (水)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ・ <u>卵</u>	塩・こしょう・ <u>小麦粉</u> <u>パン粉</u> ・揚げ油・ソース		・牛乳 ・ゴマトースト (<u>食パン</u> ・ <u>白すりごま</u> <u>マーガリン</u> ・砂糖)	436 kcal 25.2 g 19.9 g 2.6 g
		なめこの味噌汁	豆腐・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		
18 (木) 誕生会		五目おこわ	鶏もも肉・油揚げ・しょうゆ	米・もち米・酒・みりん こんにやく・酒・塩・炒め油	にんじん・ごぼう 干し椎茸・枝豆	・牛乳 ・イチゴクレープ ※小麦粉、卵、乳は 含まれていません。	主食込みの 栄養価 606 kcal 20.8 g 17.3 g 2.3 g
		なるとのすまし汁	<u>なると</u> ・こんぶ かつお節・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	<u>マヨネーズ</u>	キャベツ・えのき・にんじん		
		いちご			いちご		
19 (金)	ミニロール	焼きそば	豚肉	中華めん・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	463 kcal 18.3 g 12.2 g 2.4 g
		もずくのスープ	もずく・豆腐・ <u>卵</u> だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		ぼんかん			ぼんかん		
22 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き	鮭	塩麹		・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)	413 kcal 28.9 g 15.8 g 1.9 g
		とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・こんにやく	大根・長ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
24 (水)	ごはん	豆腐のみそ炒め	豚肉・しぼり豆腐 みそ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・みりん 酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ しいたけ・にんじん・枝豆	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	375 kcal 21.3 g 15.6 g 1.8 g
		かきたま汁	<u>卵</u> ・こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん		
		りんご			りんご		
25 (木)	丸パン	鶏肉の バーベキューソース	鶏もも肉・しょうゆ	酒・砂糖・酢	りんご・玉ねぎ・にんにく しょうが・ケチャップ	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・BP・ <u>チーズ</u> 砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	402 kcal 21.2 g 13.8 g 1.9 g
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	<u>ABCパスタ</u> ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・にんじん		
		だいコーンサラダ	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		
26 (金)	米粉パン	マカロニのクリーム煮	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	<u>マカロニ</u> ・炒め油 <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u> 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・牛乳 ・せんべい	437 kcal 19.2 g 16.9 g 1.7 g
		ほうれんそうのナムル	<u>ハム</u> ・しょうゆ	砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	もやし・ほうれんそう にんじん		
		ぼんかん			ぼんかん		