



令和3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)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)		
1 (火)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーマレード	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ツナマヨサンド (食パン・ツナ マヨネーズ(卵なし))</li> </ul>	387 kcal 26.1 g 18.5 g 2.5 g
		もずくのスープ	もずく・豆腐・卵 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
2 (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ココア蒸しパン (<u>小麦粉</u>・ココア・BP 砂糖・調整豆乳・油)</li> </ul>	423 kcal 19.2 g 15.2 g 1.9 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		ぼんかん			ぼんかん		
3 (木)	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>フライビーンズ (大豆・片栗粉 揚げ油・砂糖 しょうゆ)</li> </ul> 	386 kcal 28.0 g 19.8 g 2.1 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		
		みかんサラダ	ハム(卵,乳なし)	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・みかん 缶		
4 (金)	ミニロール	カレーうどん	鶏もも肉 ちくわ(卵,乳なし) しょうゆ・こんぶ・だし汁	<u>うどん</u> ・塩・酒 カレー粉・片栗粉・炒め油	長ねぎ・玉ねぎ・しめじ ほうれんそう・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)</li> </ul>	375 kcal 18.7 g 15.8 g 2.6 g
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
7 (月)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</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"> <li>野菜ジュース</li> <li>せんべい</li> </ul>	321 kcal 11.8 g 9.7 g 1.7 g
		もやしのナムル	ハム(卵,乳なし)・しょうゆ	砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし・にんじん		
		りんご			りんご		
8 (火)	ごはん	白身魚の塩麴焼き	銀ヒラス	塩麴		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>きなこ蒸しパン (<u>小麦粉</u>・きなこ・BP 砂糖・調整豆乳・油)</li> </ul>	439 kcal 26.1 g 18.1 g 1.6 g
		さつまい	豚肉・油揚げ・みそ・煮干し	さつまいも・こんにやく 炒め油	にんじん・大根 ごぼう・長ねぎ		
		ゆかり和え		ゆかり・塩	キャベツ・きゅうり		
9 (水) 誕生会		ししじゅーしー	豚ひき肉・きざみ昆布 油揚げ・しょうゆ	米・炒め油・酒・塩・みりん	にんじん・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>肉まん</li> <li>※<u>小麦粉</u>・<u>乳</u>・<u>ごま</u>が 含まれています。</li> </ul>	主食込みの 栄養価  612 kcal 24.3 g 19.3 g 3.4 g
		カラフルすまし汁	野菜ミックスボール (野菜入り魚のすりみ) だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ にんじん・しめじ		
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ・えのき・にんじん		
		いちご			いちご		
10 (木)	食パン	五目ワンタンスープ	豚肉・しょうゆ	炒め油・塩 <u>ワンタンの皮</u>	にんじん・干し椎茸 白菜・にら・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)</li> </ul>	343 kcal 14.6 g 10.4 g 1.6 g
		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		
		ジャム&マーガリン		<u>マーガリン</u>	ジャム		

★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。保育園にもきつと鬼がやってきます！豆まきで鬼を追い払い、給食に入っている大豆をたくさん食べれば、きっと1年を無事に過ごせるでしょう！  
★大豆や大豆から作られる食材(豆腐、豆乳、きなこなど)を使った献立をたくさん取り入れました。栄養たっぷりなのでお楽しみに♪

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー395Kcal、たんぱく質19.1g、脂質15.0g、塩分1.9g  
\* 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。

(都合により献立が変更となる場合があります)

		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)			
14 (月)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・ <u>麩</u> ・糸こんにゃく 砂糖・みりん・片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ・えのき	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>バレンタインケーキ</li> <li>(<u>小麦粉</u>・BP・砂糖)</li> <li><u>バター</u>・牛乳</li> <li><u>チョコチップ</u>)</li> </ul>	414 kcal 18.5 g 18.1 g 2.1 g
		なるとのすまし汁	なると(卵,乳なし)・だし汁 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		りんご			りんご		
15 (火)	ごはん	魚のとろとろあんかけ	ホキ・だし汁・しょうゆ	塩・片栗粉・揚げ油・砂糖 酒・みりん・片栗粉	もやし・ほうれんそう にんじん・玉ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>白ごまクッキー</li> <li>(<u>小麦粉</u>・BP・<u>バター</u></li> <li>砂糖・塩・<u>白ごま</u>)</li> </ul>	411 kcal 21.9 g 18.2 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		
		ぼんかん			ぼんかん		
16 (水)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>岩石揚げ</li> <li>(大豆・干しひじき</li> <li>さつまいも・<u>小麦粉</u></li> <li>しょうゆ・砂糖・揚げ油)</li> </ul>	382 kcal 18.7 g 13.9 g 2.0 g
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・にんじん		
		りんご			りんご		
17 (木)	ミニロール	こもろん味噌やきそば	豚ひき肉・黒豆みそ しょうゆ・みそ	炒め油・砂糖・酒 オイスターソース <u>焼きそば麺</u> ・すりえごま	にんにく・しょうが・長ねぎ キャベツ・玉ねぎ・もやし にんじん・ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ふかしいも</li> <li>(さつまいも)</li> </ul>  地産地消推進キャラクター 『こもろん』	438 kcal 17.5 g 14.7 g 2.0 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・玉ねぎ		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
18 (金)	黒パン	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト</li> <li>せんべい</li> </ul>	356 kcal 14.8 g 10.8 g 1.4 g
		ごま酢和え	ハム(卵,乳なし) 薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・ <u>白ごま</u>	キャベツ・きゅうり にんじん		
		いちご			いちご		
21 (月)	ごはん	おでん	さつまいも(卵,乳なし) ちくわ(卵,乳なし) しょうゆ・こんぶ・だし汁	こんにゃく・砂糖・酒	大根・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>スティックメロンパン</li> <li>(<u>食パン</u>・砂糖</li> <li>マーガリン(乳なし)</li> <li><u>小麦粉</u>・調整豆乳)</li> </ul>	370 kcal 18.6 g 14.4 g 2.6 g
		納豆和え	ひきわり納豆 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		
		いちご			いちご		
22 (火)	ごはん	大豆カレー	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・パセリ にんにく・しょうが ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト和え</li> <li>(<u>プレーンヨーグルト</u></li> <li>砂糖・もも缶</li> <li>バナナ・みかん缶)</li> </ul>	328 kcal 13.4 g 11.5 g 1.7 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		ぼんかん			ぼんかん		
24 (木)	ミニロール	かぼちゃほうとう	豚肉・油揚げ・こんぶ だし汁・しょうゆ	<u>うどん</u> ・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ・かぼちゃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>麩のラスク</li> <li>(<u>麩</u>・マーガリン(乳なし)</li> <li>砂糖)</li> </ul>	427 kcal 15.4 g 18.7 g 1.6 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		
		りんご			りんご		
25 (金)	米粉パン	サケのレモン風味	鮭・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>さつまいもごはん</li> <li>(米・さつまいも・酒</li> <li>塩・<u>黒ごま</u>)</li> </ul>	398 kcal 21.0 g 13.4 g 19.0 g
		コーンスープ	だし汁	塩	ほうれん草・白菜・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳なし)		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
28 (月)	ごはん	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	酒・炒め油・砂糖 みりん・片栗粉	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul> 	303 kcal 19.1 g 13.5 g 1.7 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・薄口しょうゆ だし汁・こんぶ	塩	白菜・にんじん・長ねぎ		
		いちご			いちご		