



令和4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 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 (水)	ごはん	肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・つきこん 炒め油・酒・みりん 砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ 魚肉ソーセージ(卵、乳なし) かつお節・青のり ソース・マヨネーズ(卵なし)) 	399 kcal 21.8 g 14.5 g 2.0 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		りんご		りんご			
2 (木)	食パン	五目ワタンスープ	豚肉・しょうゆ	ワタンの皮 塩・炒め油	にんじん・干しいたけ 白菜・もやし・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 フライビーンズ (大豆・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ) 	351 kcal 19.3 g 16.2 g 1.9 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	ごま油・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん・コーン		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
3 (金)	米粉パン	いわしハンバーグ	いわし・豚ひき肉 豆腐・みそ	酒・片栗粉	しょうが・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト 砂糖・もも缶 バナナ・みかん缶) 	273 kcal 16.1 g 11.3 g 1.9 g
		チンゲンサイのすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき にんじん		
		マカロニサラダ	魚肉ソーセージ(卵、乳なし)	マカロニ・塩 マヨネーズ(卵なし) こしょう	きゅうり・にんじん キャベツ		
6 (月)	ごはん	節分カレー	豚肉・大豆 スキムミルク	じゃがいも・炒め油 小麦粉・バター 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"> 野菜ジュース せんべい 	331 kcal 12.8 g 11.6 g 1.6 g
		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		
		ぼんかん			ぼんかん		
7 (火)	ごはん	肉みそもやし	豚ひき肉・みそ・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 砂糖・片栗粉・炒め油	もやし・にんじん 玉ねぎ・キャベツ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 手作りいちごジャム ~日本ジャム工業組合さん直伝~ (食パン・いちご 砂糖・レモン汁) 	386 kcal 16.8 g 15.9 g 2.1 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		
		りんご		りんご			
8 (水)	ごはん	銀ヒラスのもろみ漬け	銀ヒラス・たまりしょうゆ			<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きなこ蒸しパン (小麦粉・きなこ BP・砂糖・豆乳・油) 	453 kcal 26.4 g 18.9 g 1.8 g
		さつま汁	豚肉・油揚げ みそ・煮干し	さつまいも こんにゃく・炒め油	にんじん・大根 ごぼう・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 (木) 誕生会		まぜこみいなり	ちくわ(卵、乳なし) 油揚げ・しょうゆ だし汁・きざみのり	米・酢・砂糖・塩・みりん	干しいたけ・たけのこ にんじん・かんぴょう 枝豆	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 フレンズクレープ ※アレルギーなし 	主食込みの 栄養価 552 kcal 18.6 g 14.4 g 2.9 g
		なるとのすまし汁	なると(卵、乳なし) こんぶ・だし汁 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	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 (金)	黒パン	あったかシチュー	鶏もも肉・スキムミルク	じゃがいも・炒め油 塩・こしょう・バター 小麦粉	にんじん・しめじ 玉ねぎ・ほうれんそう コーン	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 いちごゼリー (いちごゼリーの素・パイン缶) 	376 kcal 17.5 g 17.0 g 1.7 g
		もやしのナムル	ハム(卵、乳なし)・しょうゆ	砂糖・酢・ごま油	きゅうり・もやし にんじん		
		ぼんかん			ぼんかん		
13 (月)	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・塩・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"> 牛乳 みたらしマカロニ (マカロニ・しょうゆ 砂糖・片栗粉) 	340 kcal 22.3 g 11.5 g 2.2 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		ぼんかん			ぼんかん		

★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。

★G7給食

今月は『フランス』と『ドイツ』の料理が登場します！お楽しみに♪

★小諸市は日本のジャム産業の礎となった場所です。

そんな縁から、今月のおやつに出る手作りジャムは、なんと『日本ジャム工業組合』さん直伝のレシピで作ります！本格的なジャムを味わってください♪



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。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 386Kcal、たんぱく質 18.6g、脂質 14.9g、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

(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 (火)	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	こんにやく・砂糖・酒		大根・にんじん	・牛乳 ・バレンタインケーキ (小麦粉・BP・砂糖 ココア・豆乳 マーガリン(乳なし) チョコチップ)	384 kcal 16.3 g 15.4 g 2.0 g	
		納豆和え	ひきわり納豆 しょうゆ・かつお節	白ごま		ほうれんそう・もやし にんじん・えのき			
		りんご			りんご				
15 (水)	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉・こんぶ ちくわ(卵,乳なし) しょうゆ	炒め油・こんにやく 砂糖・じゃがいも		にんじん	・牛乳 ・セサミサンド (食パン・白すりごま マーガリン(乳なし)・砂糖)	382 kcal 21.2 g 17.3 g 2.5 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			
		いちご			いちご				
16 (木)	米粉パン	ポトフ【フランス】	ウインナー(卵,乳なし) しょうゆ	炒め油・じゃがいも 塩・こしょう		玉ねぎ・にんじん キャベツ・しめじ	・牛乳 ・麩のラスク (麩・砂糖 マーガリン(乳なし))	390 kcal 15.6 g 24.3 g 2.1 g	
		だいこんサラダ	しょうゆ		ごま油・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン			
		動物チーズ	チーズ						
17 (金)	ミニロール	フォー(ベトナム風麺)	鶏もも肉・薄口しょうゆ 鶏ブイヨン	平麺ビーフン・炒め油		にんじん・玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・チンゲンサイ	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・白ごま・塩)	398 kcal 16.7 g 10.5 g 1.7 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			
		りんご			りんご				
20 (月)	ごはん	八宝菜	豚肉・なると(卵,乳なし)	炒め油・酒・塩・片栗粉		玉ねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・白菜	・牛乳 ・ジャーマンポテト 『ドイツ』 (じゃがいも・玉ねぎ ベーコン(卵,乳なし) 炒め油・塩 こしょう・パセリ)	344 kcal 16.1 g 17.1 g 2.2 g	
		ニラ玉スープ	卵・だし汁	塩		ニラ・もやし にんじん・えのき			
		りんご			りんご				
21 (火)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・麩・糸こんにやく 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	・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも)	379 kcal 20.8 g 14.4 g 1.9 g	
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し			大根・小松菜・にんじん			
		いちご			いちご				
22 (水)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	塩・こしょう・小麦粉 パン粉・揚げ油・ソース			・牛乳 ・ほうれんそう蒸しパン (ほうれんそう・小麦粉 BP・砂糖・豆乳・油)	374 kcal 20.2 g 13.3 g 2.1 g	
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	麩・塩		長ねぎ・白菜・にんじん			
		レモン和え	しょうゆ	砂糖		キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁			
24 (金)	ミニロール	カレーうどん	鶏もも肉・しょうゆ ちくわ(卵,乳なし) こんぶ・だし汁	うどん・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	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ(ごま))	422 kcal 16.1 g 10.4 g 1.9 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			
27 (月)	ごはん	ちゃんちゃん焼き	マス・みそ・しょうゆ	塩・こしょう・酒 炒め油・砂糖・みりん		キャベツ・玉ねぎ にんじん・しめじ・コーン	・牛乳 ・白ごまクッキー (小麦粉・BP・砂糖 マーガリン(乳なし) 塩・白ごま)	394 kcal 21.5 g 18.9 g 1.9 g	
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	麩・塩		ほうれんそう・にんじん			
		いちご			いちご				
28 (火)	ごはん	コーンカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・炒め油 小麦粉・バター 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	・牛乳 ・せんべい	402 kcal 17.2 g 16.5 g 2.1 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				