



# 令和3年度2月献立表



淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	エネルギー
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	火	ごはん サケのムニエル 春雨サラダ スープ	サケ	白ねぎ,パプリカ,もやし きゅうり,人参,キャベツ コーン,玉ねぎ,青ねぎ	米 米粉,バター はるさめ じゃがいも	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ, ぽん酢	カナボウ 金棒クッキー	419
2	水	ごはん 豚のバーベキュー焼き 根菜の煮物 みそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐,みそ	生姜,にんにく,りんご,レタス 大根,かぼちゃ,人参,蓮根 玉ねぎ,小松菜,わかめ	米 片栗粉,砂糖 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	おふラスク	498
3	木	(旬) 恵方巻き(細巻き) サバの生姜焼き つみれ汁 フルーツ	(卵,油揚げ) サバ 鶏肉	(人参,しいたけ) のり,きゅうり 生姜,小松菜,ほうれん草 白ねぎ,青ねぎ,生姜 しめじ,えのき りんご	米 ヤーコン,砂糖 こんにやく 片栗粉	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	(旬)お豆 クッキー	450
4	金	ごはん 筑前煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	鶏肉 油揚げ	ごぼう,人参,蓮根,いんげん ほうれん草,切干大根,人参 しめじ,えのき,白菜,青ねぎ	米 さといも,こんにやく 砂糖,ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ポテト チップス	418
7	月	ごはん サケの塩焼き 五目煮豆 みそ汁	サケ 大豆 豆腐,油揚げ,みそ	キャベツ,コーン,パプリカ 人参,蓮根,ごぼう,しいたけ 玉ねぎ,わかめ	米 こんにやく,砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バナナ	441
8	火	(新) ポークストロガノフ コーンサラダ チーズ	豚肉,牛乳 チーズ	玉ねぎ,マッシュルーム 人参,グリーンピース,トマト コーン,レーズン,レタス 人参,きゅうり	米,小麦粉 バター	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	—	441
9	水	ごはん サワラの磯辺揚げ かぼちゃサラダ スープ	サワラ	生姜,昆布,レタス あおさ,パプリカ かぼちゃ,人参,水菜 きゅうり もやし,人参,コーン	米 片栗粉,油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ	(新)カラメル おこし	460
10	木	ごはん (新) 鶏のみそマヨ焼き れんこんの梅じゃこ和え すまし汁	鶏肉,みそ じゃこ 豆腐,油揚げ	キャベツ,コーン,トマト 蓮根,水菜,梅干し,もやし 玉ねぎ,わかめ	米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ, ぽん酢	プリン	460
14	月	ごはん 鶏のプルコギ風 ひじきサラダ スープ	鶏肉 チーズ,かつお節 豆腐	玉ねぎ,もやし,人参 ピーマン,生姜,にんにく ひじき,いんげん パプリカ,コーン 人参,玉ねぎ,コーン,青ねぎ	米 砂糖,ごま油 ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	バレンタイン クッキー	513
15	火	ごはん サケのきのこあんかけ 金時煮豆 みそ汁	サケ 金時豆 豆腐,油揚げ,みそ	しいたけ,しめじ,えのき 玉ねぎ,塩昆布 ブロッコリー,かぼちゃ 昆布,ひじき,ごぼう,蓮根 人参,白ねぎ,わかめ	米 片栗粉,油 こんにやく	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	—	451

16	水	フォカッチャ			強力粉,小麦粉 砂糖,オリーブオイル	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ, イースト	カリカリ カルシウム	456
		ポークビーンズ	大豆,豚肉	玉ねぎ,人参,トマト マッシュルーム	じゃがいも			
		ツナサラダ スープ	チーズ,ツナ	キャベツ,コーン,きゅうり しめじ,えのき,玉ねぎ				
17	木	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	カルピス ゼリー	438
		サバの味噌煮	サバ,みそ,卵	パプリカ,キャベツ,塩昆布				
		白和え すまし汁	豆腐 油揚げ	ほうれん草,人参,ひじき ごぼう,人参,わかめ	ごま,砂糖			
18	金	(新) けんちんうどん	油揚げ	大根,白ねぎ,人参 しいたけ,ごぼう	うどん	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	シシトフ (新)豚まん風	543
		ミニからあげ	鶏肉	生姜,にんにく,レタス ミニトマト	米粉,片栗粉,油			
		フルーツ		バナナ				
21	月	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢	ごまクッキー	466
		(新) サバの韓国煮風	サバ,豆腐	玉ねぎ,もやし,にら,生姜 スナックえんどう,にんにく	砂糖,ごま油			
		ナムル すまし汁		ほうれん草,人参,もやし 玉ねぎ,青ねぎ コーン,わかめ	砂糖,ごま油,ごま			
22	火	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩, マヨネーズ, ケチャップ	タンジウビ 誕生日 ケーキ	411
		やみつきチキン ポテトサラダ スープ	鶏肉 チーズ	にんにく,レタス,トマト 人参,きゅうり,コーン もやし,しめじ,えのき,人参	砂糖 じゃがいも			
		ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩,酢 マヨネーズ		
24	木	ハンバーグ	合いびき肉,豆腐,卵	玉ねぎ,レタス,人参	油,じゃがいも		チーズ	417
		コールスローサラダ		キャベツ,コーン,レーズン 水菜	砂糖			
		スープ		パプリカ,玉ねぎ	じゃがいも			
25	金	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	じゃがいも もち	429
		サワラの西京焼き	サワラ,みそ	トマト,きゅうり,大根				
		白菜のそぼろあんかけ すまし汁	鶏肉 豆腐	白菜,グリーンピース,人参 水菜,人参,わかめ	片栗粉,砂糖			
28	月	ごはん			米	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	ヨーグルト	403
		(新) 豚と大根の照り煮	豚肉	大根,人参,白ねぎ いんげん,ごぼう	こんにゃく,砂糖			
		ブロッコリーと じゃこの和え物 すまし汁	じゃこ,かつお節 豆腐,油揚げ	ブロッコリー,もやし,コーン 切干大根 白菜,青ねぎ	砂糖			

- ・契約農家より直接仕入れた、低農薬の新米を提供しております。
- ・(新)のついている料理は新メニューになります。
- ・(旬)のついている料理は旬の食材を使用しています。
- ・(丹)のついている料理は丹波篠山にて当法人が栽培する安心安全な野菜を使用しています。
- ・①は健康レシピ集(カルシウム編)に掲載されています。「健康レシピ集～カルシウム編～」1冊200円で好評販売中です。

※食べたことのない食材については、献立に出す前に一度ご家庭で食べてみて、アレルギー等の症状が出ないかのご確認をお願いいたします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
451	18.9	14.4	66.3	1.9