

# 令和6年2月の献立

風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																			
<p>※ 2月の魚は「いわし、バサ、メルルーサ、あじ、鮭、かれい、さば、さわら、赤魚」を予定していますが仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。</p> <p>※ ( )内の食品は、おやつで使用する食品です。</p> <p>※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。</p> <p>また、揚げ物は焼き物に変更します。</p> <p>※ ★は新メニューです。</p>																																													
		<table border="1"> <tr> <th>献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>448 kcal</td> <td>18.7 g</td> <td>16.2 g</td> <td>61.9 g</td> <td>538kcal</td> <td>22.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>76.8 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>463 kcal</td> <td>16.3 g</td> <td>12.5 g</td> <td>71.3 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>14.0 g</td> <td>79.0 g</td> </tr> </table>				献立種類	乳児				幼児				栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	448 kcal	18.7 g	16.2 g	61.9 g	538kcal	22.0 g	18.0 g	76.8 g	目標栄養価	463 kcal	16.3 g	12.5 g	71.3 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g				
献立種類	乳児				幼児																																								
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																					
平均栄養価	448 kcal	18.7 g	16.2 g	61.9 g	538kcal	22.0 g	18.0 g	76.8 g																																					
目標栄養価	463 kcal	16.3 g	12.5 g	71.3 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g																																					
5	ごはん カレイの煮付け 小松菜の白和え さつまいもと玉ねぎの味噌汁	6	食パン ビーフシチュー 海藻サラダ バナナ	7	ごはん さば照り焼き にんじんしりしり キャベツの煮びたし とろろ昆布と大根の味噌汁	8	ごはん 筑前煮 もやしの彩り和え 白菜と油揚げの味噌汁	9	ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 温野菜 人参とキャベツの味噌汁	10	豚丼 バナナ																																		
牛乳 チーズ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かぼちゃスティック	牛乳 クッキー ヨーグルト	牛乳 オレンジ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 プリン	牛乳 マンナ ビスケット	お茶 市販菓子	お茶 市販菓子																																			
かれい、木綿豆腐、味噌(牛乳、卵)	しょうが、白ねぎ、しめじ、大葉、にんじん、小松菜 ひじき、玉ねぎ、青ねぎ	牛肉(鶏ひき肉)	しめじ、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト缶 にんにく、刻み昆布、海藻ミックス、レタス、トマト オクラ、バナナ(コーン)	さば、木綿豆腐、油揚げ、味噌(ヨーグルト)	大葉、にんじん、キャベツ、えのき、大根 とろろ昆布、青ねぎ	メルルーサ、牛乳、油揚げ、味噌(牛乳)	人参、キャベツ、大根、しめじ、しいたけ ブロッコリー、小松菜(りんご)	さけ、卵、かつお節、味噌(卵、牛乳)	大根、にんじん、大葉、昆布、ブロッコリー 梅干し、キャベツ、えのき、青ねぎ	豚肉																																			
米、三温糖、こんにやく、ごま、練りごま、さつまいも (ホットケーキミックス、バター、三温糖)	食パン、じゃが芋、サラダ油(米)	米、三温糖、焼き麩、(クッキー)	米、三温糖、焼き麩、(クッキー)	米、小麦粉、三温糖、サラダ油、ポン酢 (ホットケーキミックス、バター、三温糖)	米、三温糖、じゃが芋(小麦粉、片栗粉、ごま油)	米、三温糖、さつまいも、マヨネーズ	米、ごま、三温糖、さつまいも、マヨネーズ	米、ごま、三温糖、さつまいも、マヨネーズ	米、サラダ油、系こんにやく、三温糖	米、サラダ油、系こんにやく、三温糖																																			
12	13	14	15	16	17																																								
牛乳 さつまいも スティック	根菜カレー コールスローサラダ オレンジ	ごはん メルルーサのフライ マロニーのさっぱり和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 じゃが芋とじゃこの梅和え 小松菜としめじの味噌汁	ごはん さわらのとろろ焼き きのこのさっぱり和え にゅうめん	親子丼 オレンジ																																								
鶏肉、牛乳	鶏肉、牛乳	メルルーサ、牛乳、木綿豆腐、味噌(卵、牛乳)	豚肉、厚揚げ、卵、しらす、油揚げ、味噌(豚肉)	さわら、味噌、鶏肉	鶏肉、卵																																								
玉ねぎ、人参、にんにく、ごぼう、れんこん、刻み昆布 キャベツ、コーンオレンジ、(ブルーベリー)	玉ねぎ、人参、にんにく、ごぼう、れんこん、刻み昆布 キャベツ、コーンオレンジ、(ブルーベリー)	キャベツ、にんじん、きゅうり、きくらげ、わかめ 青ねぎ	ごぼう、白ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、ブロッコリー 梅干し、しめじ、小松菜(にんじん、玉ねぎ)	さわら、味噌、鶏肉	人参、白ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、青ねぎ、オレンジ																																								
米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、カレールウ、 ウスターソース、中濃ソース、マヨネーズ (バナナチップス)	米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、カレールウ、 ウスターソース、中濃ソース、マヨネーズ (バナナチップス)	米、三温糖、小麦粉、パン粉、サラダ油、マロニー (ホットケーキミックス、三温糖、ココア)	米、三温糖、じゃが芋(小麦粉、片栗粉、ごま油)	米、三温糖、さつまいも、マヨネーズ	米、三温糖																																								
19	20	21	22	23	24																																								
牛乳 ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナチップス	牛乳 フルーツ ヨーグルト	お茶 市販菓子																																								
衣笠うどん さつまいも天ぷら りんご	ごはん バサのタンドリー焼き マカロニサラダ 野菜スープ	ごはん 豆腐の落とし揚げ きゅうりとわかめの酢の物 大根と人参の味噌汁	ごはん サバの南部焼き こぶきいも 胡麻和えサラダ(菜の花) なめこと大根の味噌汁	さば、味噌	ハヤシライス バナナ																																								
鶏肉、油揚げ、卵	バサ、ヨーグルト、手羽元	シーチキン、木綿豆腐、雑魚、味噌(油揚げ)	さば、味噌	にんじん、大葉、キャベツ、菜の花、エリンギ なめこ、わかめ、大根(ヨーグルト、りんご、バナナ)	牛肉																																								
青ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、サニー、ミニトマト りんご	にんにく、にんじん、サニー、きゅうり、玉ねぎ キャベツ、コーン	にんじん、玉ねぎ、ひじき、コーン、レタス、きゅうり わかめ、大根、青ねぎ(きな粉)	米、ごま、じゃがいも、練りごま、三温糖、麩 (みかん缶、パイン缶)	米、ごま、じゃがいも、練りごま、三温糖、麩 (みかん缶、パイン缶)	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、バナナ																																								
うどん、三温糖、さつまいも、小麦粉、サラダ油 (米、わかめふりかけ)	米、マカロニ、三温糖、(食パン、あんこ、バター)	米、片栗粉、三温糖(黒糖)	米、三温糖、じゃが芋(小麦粉、片栗粉、ごま油)	米、三温糖、じゃが芋(小麦粉、片栗粉、ごま油)	米、サラダ油、ハヤシルウ																																								
26	27	28	29	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">凡例</th> </tr> <tr> <td>午前 おやつ (乳児)</td> <td rowspan="2">給食献立</td> </tr> <tr> <td>午後 おやつ</td> </tr> </table>		凡例		午前 おやつ (乳児)	給食献立	午後 おやつ																																			
凡例																																													
午前 おやつ (乳児)	給食献立																																												
午後 おやつ																																													
牛乳 コーンフレーク	牛乳 りんご	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 チーズ																																										
鶏肉、油揚げ、味噌	アジ、納豆、味噌(チーズ)	豚肉、卵、手羽元	さけ、甘味噌、豚肉(牛乳)	<p>赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類</p> <p>緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類</p> <p>黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類</p>																																									
しょうが、サニー、にんじん、ひじき、いんげん、 キャベツ、えのき、青ねぎ	青のり、にんじん、サニー、ほうれん草、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、キャベツ チンゲン菜、もやし、にんじん、刻みのり、わかめ	大葉、にんじん、ピーマン、しいたけ、しめじ えのき、青ねぎ、ごぼう																																										
米、小麦粉、三温糖、じゃがいも、こんにやく、 サラダ油(ポップコーン)	米、片栗粉、三温糖、サラダ油 (クッキー)	米、三温糖、ごま油、ごま(さつまいも)	米、三温糖、ヨーコン、サラダ油、こんにやく、 ごま油、ごま(生クリーム、三温糖、ジャム)																																										