



令和3年2月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土			
1	豚肉の甘辛煮ごま風味 バターコーン添え おからの骨太サラダ 油揚げともやしの味噌汁 ごはん	2	恵方巻き(乳児:細巻) イワシの蒲焼風 白菜とキャベツの塩昆布和え お麩となめこの赤だし	3	サワラの味噌マヨ焼き ビーマンの塩昆布和え 五目煮豆 豚汁 ごはん	4	鉄分たっぷりハンバーグ 温野菜添え マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん	5	衣笠うどん さつま芋の利休揚げ りんご	6	ポークカレー りんご		
牛乳 コーンフレーク		牛乳 小魚		牛乳 マンナビスケット		牛乳 野菜チップス		牛乳 ウエハース		牛乳			
牛乳 ヨーグルト クッキー		牛乳 鬼まんじゅう		牛乳 ホットケーキ		牛乳 風の子ごまめ		牛乳 五平餅		牛乳			
	豚肉、おから、チーズ、油揚げ、みそ サニーレタス、ゴコンシ、レタス、ぶなしめじ、 きゅうり、人参、もやし、ねぎ		高野豆腐、卵、ツナ、いわし、米みそ 人参、しいたけ、きゅうり、のり、白菜、キャベツ、 昆布、生姜、ミニトマト、ビーマン、なめこ、 ねぎ		鯉、みそ、大豆、豚肉 ミニトマト、サニーレタス、ビーマン、塩昆布、 ごぼう、人参、昆布、しいたけ、ねぎ		豚肉、木綿豆腐、卵、みそ ひじき、昆布、さくらげ、小松菜、玉ねぎ、人 参、サニーレタス、きゅうり、わかめ、ねぎ		卵、鶏肉、油揚げ ねぎ、玉ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、りんご		豚肉 たまねぎ、人参、にんにく、りんご		
米、薄力粉、三温糖、ごま、バター、三温糖		米、三温糖、麩		米、じゃがいも、こんにやく、三温糖、さつま芋		米、パン粉、さつまいも、マカロニ		うどん、三温糖、さつまいも、ごま、薄力粉		米、じゃがいも、油			
8	カレイのムニエル フライポテト添え さつま芋の甘煮 キャベツとえのきの味噌汁 ごはん	9	トマトときのこたっぷりハヤシライス 海藻サラダ チーズ バナナ	10	食パン 鶏の香草チーズ焼き ブロッコリーのおかか和え コールスローサラダ 豆のスープ	11		12	きのこ牛肉の甘辛煮 きゅうりとキャベツの浅漬け 玉ねぎと人参の味噌汁 ごはん	13	ハヤシライス バナナ		
牛乳 小魚		牛乳 リンゴチップス		牛乳 バナナ				牛乳 ブルー		牛乳			
牛乳 お麩ラスク		牛乳 ドライフルーツ		牛乳 納豆とチーズの煮しパン				牛乳 フルーツ ヨーグルト		牛乳			
	かれい、みそ サニーレタス、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、ねぎ		牛肉、チーズ 玉ねぎ、人参、トマト、マッシュルーム、海藻、 レタス		鶏肉、チーズ、大豆 サニーレタス、ミニトマト、ブロッコリー、キャベツ、 レタス、人参、コーン		牛肉、みそ ぶなしめじ、えのきたけ、白ネギ、人参、玉ねぎ、 きゅうり、キャベツ、塩昆布		牛肉、みそ ぶなしめじ、えのきたけ、白ネギ、人参、玉ねぎ、 きゅうり、キャベツ、塩昆布		牛肉 たまねぎ、人参、にんにく、トマト、バナナ		
米、薄力粉、じゃがいも、さつまいも、三温糖		米		食パン、ごま、三温糖				米、系こんにやく、じゃがいも		米、油			
15	厚揚げの肉みそあんかけ きんぴらごぼう きのこのすまし汁 ごはん	16	赤魚の煮付け きゅうりの酢味噌和え 白菜と厚揚げの味噌汁 ごはん	17	やみつきチキン 粉ふき芋添え 大根サラダ お麩と水菜のすまし汁 ごはん	18	ひじきごはん 鯖の塩焼き 昆布の佃煮 高野豆腐の含め煮 大根と豆腐の味噌汁	19	からあげ ~名古屋風甘辛だれ~ ポテトサラダ ワカメとたまごのスープ ごはん	20	カレーライス オレンジ		
牛乳 マンナビスケット		牛乳 ヨーグルト		牛乳 オレンジ		牛乳 チーズ		牛乳 小魚		牛乳			
牛乳 中華ポテト		牛乳 カラフルゼリー		牛乳 黒糖メープルケーキ		牛乳 ピザトースト		牛乳 豆乳甘酒煮しパン		牛乳			
	厚揚げ、鶏肉、みそ キャベツ、ミニトマト、ねぎ、ごぼう、人参、しいたけ、 ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ		赤魚、油揚げ、白みそ、厚揚げ、みそ 生姜、ぶなしめじ、ねぎ、きゅうり、わかめ、白菜		鶏肉、ちりめんじゃこ サニーレタス、大根、水菜、		油揚げ、さば、高野豆腐、木綿豆腐、ねぎ ひじき、人参、大根、昆布、さやえんどう、しいたけ、 ねぎ		鶏肉、卵 生姜、にんにく、ミニトマト、サニーレタス、人参、 きゅうり、わかめ、ねぎ、玉ねぎ		牛肉 たまねぎ、人参、オレンジ		
米、三温糖、こんにやく、ごま、片栗粉		米		米、じゃがいも、麩		米、こんにやく、三温糖		米、片栗粉、ごま、じゃがいも		米、じゃがいも、油			
22	豚のパン粉焼き 春雨サラダ 豆乳味噌汁 ごはん	23		24	ぶり大根 小松菜の鉄分たっぷり炒め 具たくさん味噌汁 ごはん	25	食パン ビーフシチュー さつまいもとチーズのサラダ オレンジ	26	鮭の西京焼き かぼちゃ煮添え ほうれん草の納豆和え のっぺい汁 ごはん	27	きのこたっぷりハヤシ ライス りんご		
牛乳 りんごチップス				牛乳 野菜チップス		牛乳 コーンフレーク		牛乳 マンナビスケット		牛乳			
牛乳 焼きそば				牛乳 ヨーグルト チーズ		牛乳 ライスお好み焼き		牛乳 寒天たまごプリン		牛乳			
	豚肉、豆乳、みそ ブロッコリー、サニーレタス、ミニトマト、大根、 人参、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり				ぶり、豚肉、みそ 大根、白ネギ、しょうが、小松菜、ひじき、人参、 大根、えのきたけ、わかめ、玉ねぎ、ねぎ		牛肉、チーズ ぶなしめじ、人参、玉ねぎ、にんにく、トマト、 ブロッコリー、きゅうり、オレンジ		鮭、麦みそ、納豆、鶏肉 カボチャ、ほうれん草、人参、大根、しいたけ、 ねぎ		牛肉 たまねぎ、人参、ぶなしめじ、 マッシュルーム、トマト、りんご		
米、片栗粉、パン粉、はるさめ				米、三温糖		食パン、じゃがいも、さつまいも、三温糖		米、三温糖、片栗粉		米			

午前 おやつ (乳児)	給食献立
午後 おやつ	<p>赤色の食品:血や肉になる魚・肉・豆・卵・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>

※ 2月の魚は「いわし、さわら、カレイ、赤魚、鯖、ぶり、鮭」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。

※ ★は新メニューです。

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	467 kcd	18.8 g	17.5 g	57.1 g	558 kcd	22.1 g	19.7 g	71.1 g	
目標栄養価	465 kcd	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcd	20.0 g	18.0 g	75.0 g	

