

2022



## 2月の献立

しきぽぽろ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ソーメン ワカメ
2	水	かゆ 豆腐と鶏肉ののろろ煮 白菜の玉子とじ煮 スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉子 なす 玉ねぎ
3	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ	米 豚肉 玉ねぎ かぶ 人参 ブロッコリー 小松菜 きゅうり ワカメ
4	金	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 おふの玉子とじ パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 焼ふ 玉ねぎ 人参 玉子 パナナ
5	土	かゆ 鶏肉のトマト煮 じゃが芋と人参のやわらか煮 すまし汁	米 鶏肉 トマト じゃが芋 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
7	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 大根と玉子のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり 玉子 りんご
8	火	かゆ 鮭とほうれん草のミルク煮 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 ほうれん草 玉ねぎ ミルク 鶏肉 白菜 人参 豆腐 ワカメ
9	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり もやし
10	木	かゆ 白糸タラのだし煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 白糸タラ 人参 キャベツ 玉子 花ふ
12	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 さつま芋 りんご
14	月	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉と大根ののろろ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 鶏肉 大根 じゃが芋 豆腐
15	火	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ソーメン ワカメ
16	水	かゆ 豆腐と鶏肉ののろろ煮 白菜の玉子とじ煮 スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉子 なす 玉ねぎ
17	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーときゅうりのサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ かぶ 人参 ピーマン ブロッコリー きゅうり 小松菜 ワカメ
18	金	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 おふの玉子とじ パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ 焼ふ 玉ねぎ 人参 玉子 パナナ
19	土	かゆ 鶏肉のトマト煮 じゃが芋と人参のやわらか煮 すまし汁	米 鶏肉 トマト じゃが芋 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜
21	月	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 大根と玉子のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミルク 大根 きゅうり 玉子 りんご
22	火	かゆ 鮭とほうれん草のミルク煮 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 ほうれん草 玉ねぎ ミルク 鶏肉 白菜 人参 豆腐 ワカメ
24	木	かゆ 白糸タラのだし煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 白糸タラ 人参 キャベツ 玉子 花ふ
25	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 大根のサラダ スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 玉子 大根 人参
26	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 りんご	米 助宗タラ チンゲン菜 鶏肉 人参 さつま芋 りんご
28	月	かゆ 野菜の玉子とじ煮 鶏肉と大根ののろろ煮 みそ汁	米 玉ねぎ 人参 玉子 鶏肉 大根 じゃが芋 豆腐

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 2月の献立

しきポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と玉ねぎの炒めもの キャベツのツナサラダ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ツナフレーク ソーメン ワカメ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	453kcal 18.3g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え スープ	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 白菜 人参 玉子 なす 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 ふりかけおにぎり	521kcal 21.1g
3	木	牛乳 ビスケット	赤おにさんライス 豚肉と野菜のだし煮 小松菜とワカメのナムル風 <b>【イベント献立】</b>	米 玉ねぎ スパゲッティ ウインナー レーズン きゅうり 豚肉 かぶ 人参 ブロッコリー 小松菜 ワカメ	牛乳 鬼まんじゅう	485kcal 16.7g
4	金	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのごま揚げ おふのふわふわ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ いら胡麻 焼ふ 玉ねぎ 人 参 グリンピース 玉子 油揚げ 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	508kcal 19.2g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 オレンジ マカロニきなこ	428kcal 16.9g
7	月	牛乳 せんべい	ポークカレーライス 大根と玉子のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 白桃寒天 鉄カルウエハース	473kcal 16.4g
8	火	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 鮭のほうれん草クリームソース 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 いよかん	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 白菜 鶏肉 人参 豆腐 ワカメ いよかん	牛乳 洋梨のケーキ	463kcal 20.5g
9	水	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし 長ねぎ	牛乳 鉄強化チーズ 人参おからおにぎり	505kcal 19.4g
10	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ カレー粉 人参 キャベツ 油揚げ 玉子 花ふ ヨーグルト	牛乳 りんごのバター煮	456kcal 16.2g
12	土	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラの和風ステーキ 炒りおから みそ汁 りんご	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 鶏肉 さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 パイン みるくくずもち	471kcal 17.9g
14	月	牛乳 ビスケット	ふりかけご飯 ハートの玉子焼き 大根と鶏肉のとりみ煮 みそ汁 洋なし <b>【イベント献立】</b>	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 グリンピース じゃが芋 豆腐 洋なし	牛乳 チンゲン菜のおやき風	493kcal 17.3g
15	火	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と玉ねぎの炒めもの キャベツのツナサラダ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ツナフレーク ソーメン ワカメ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	446kcal 18.3g
16	水	牛乳 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え スープ	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 白菜 人参 玉子 なす 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 ふりかけおにぎり	522kcal 21.1g
17	木	牛乳 せんべい	カレー風味ピラフ 豚肉と野菜のだし煮 スパゲッティサラダ みそ汁	米 玉ねぎ ウインナー カレー粉 ピーマン 豚肉 かぶ 人参 ブロッコリー スパゲッティ きゅうり ツナフレーク 小松菜 ワカメ	牛乳 さつま芋まんじゅう	507kcal 17.9g
18	金	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのごま揚げ おふのふわふわ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ いら胡麻 焼ふ 玉ねぎ 人 参 グリンピース 玉子 油揚げ 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	504kcal 19.2g
19	土	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 オレンジ マカロニきなこ	432kcal 17.0g
21	月	牛乳 ビスケット	ポークカレーライス 大根と玉子のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 白桃寒天 鉄カルウエハース	475kcal 16.4g
22	火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 鮭のほうれん草クリームソース 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 いよかん	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 白菜 鶏肉 人参 豆腐 ワカメ いよかん	牛乳 洋梨のケーキ	456kcal 20.4g
24	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ カレー粉 人参 キャベツ 油揚げ 玉子 花ふ ヨーグルト	牛乳 りんごのバター煮	460kcal 16.2g
25	金	牛乳 せんべい	たまごチャーハン ツナ大根サラダ 春雨スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナフレーク 人参 春雨	牛乳 ボンデケーキ	438kcal 15.2g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラの和風ステーキ 炒りおから みそ汁 りんご	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 鶏肉 さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 パイン みるくくずもち	468kcal 17.8g
28	月	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 コーン入り厚焼玉子 大根と鶏肉のとりみ煮 みそ汁 いよかん	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 グリンピース じゃが芋 豆腐 いよかん	牛乳 チンゲン菜のおやき風	491kcal 17.4g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 2月の献立

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	火	ご飯 豚肉と玉ねぎの炒めもの キャベツのツナサラダ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ツナフレーク ソーメン ワカメ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	537kcal 21.9g
2	水	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え スープ	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 玉子 なす 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 ふりかけおにぎり	629kcal 25.6g
3	木	赤おにさんライス 豚肉と野菜のだし煮 小松菜とワカメのナムル風 <b>【イベント献立】</b>	米 玉ねぎ スパゲッティ ウィンナー レーズン きゅうり 豚肉 かぶ 人参 ブロッコリー 小松菜 ワカメ	牛乳 鬼まんじゅう	585kcal 19.7g
4	金	ご飯 助宗タラのごま揚げ おふのふわふわ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ いら胡麻 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 玉子 油揚げ 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	611kcal 23.0g
5	土	ご飯 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 オレンジ マカロニきなこ	510kcal 20.0g
7	月	ポークカレーライス 大根と玉子のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 白桃寒天 鉄カルウエハース	573kcal 19.4g
8	火	ふりかけご飯 鮭のほうれん草クリームソース 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 いよかん	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 白菜 鶏肉 人参 豆腐 ワカメ いよかん	牛乳 洋梨のケーキ	551kcal 24.8g
9	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし 長ねぎ	牛乳 鉄強化チーズ 人参おかかおにぎり	607kcal 23.4g
10	木	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ カレー粉 人参 キャベツ 油揚げ 玉子 花ふ ヨーグルト	牛乳 りんごのバター煮	546kcal 19.0g
12	土	ご飯 助宗タラの和風ステーキ 炒りおから みそ汁 りんご	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 鶏肉 さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 パイン みるくくずもち	562kcal 21.3g
14	月	ふりかけご飯 ハートの玉子焼き 大根と鶏肉のとろみ煮 みそ汁 洋なし <b>【イベント献立】</b>	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 グリーンピース じゃが芋 豆腐 洋なし	牛乳 チンゲン菜のおやき風	596kcal 20.6g
15	火	ご飯 豚肉と玉ねぎの炒めもの キャベツのツナサラダ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ツナフレーク ソーメン ワカメ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	537kcal 21.9g
16	水	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え スープ	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 白菜 人参 玉子 なす 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 ふりかけおにぎり	629kcal 25.6g
17	木	カレー風味ピラフ 豚肉と野菜のだし煮 スパゲッティサラダ みそ汁	米 玉ねぎ ウィンナー カレー粉 ビーマン 豚肉 かぶ 人参 ブロッコリー スパゲッティ きゅうり ツナフレーク 小松菜 ワカメ	牛乳 さつま芋まんじゅう	610kcal 21.4g
18	金	ご飯 助宗タラのごま揚げ おふのふわふわ煮 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ かぼちゃ いら胡麻 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 玉子 油揚げ 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	611kcal 23.0g
19	土	ご飯 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 オレンジ マカロニきなこ	510kcal 20.0g
21	月	ポークカレーライス 大根と玉子のサラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 白桃寒天 鉄カルウエハース	573kcal 19.4g
22	火	ふりかけご飯 鮭のほうれん草クリームソース 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 いよかん	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 白菜 鶏肉 人参 豆腐 ワカメ いよかん	牛乳 洋梨のケーキ	551kcal 24.8g
24	木	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ カレー粉 人参 キャベツ 油揚げ 玉子 花ふ ヨーグルト	牛乳 りんごのバター煮	546kcal 19.0g
25	金	たまごチャーハン ツナ大根サラダ 春雨スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース 大根 コーン ツナフレーク 人参 春雨	牛乳 ボンデケーキ	518kcal 17.8g
26	土	ご飯 助宗タラの和風ステーキ 炒りおから みそ汁 りんご	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 鶏肉 さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 パイン みるくくずもち	562kcal 21.2g
28	月	ふりかけご飯 コーン入り厚焼玉子 大根と鶏肉のとろみ煮 みそ汁 いよかん	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 グリーンピース じゃが芋 豆腐 いよかん	牛乳 チンゲン菜のおやき風	589kcal 20.6g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。