

2021



## 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	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンプキン	458kcal 14.4g
2	火	牛乳 せんべい	赤おにさんライス キャベツとワカメのナムル風 鶏肉と野菜のだし煮 <<イベント献立>>	米 玉ねぎ スパゲティ ウィンナー レーズン きゅうり 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま	牛乳 鬼まんじゅう	519kcal 16.0g
3	水	牛乳 ビスケット	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	532kcal 19.8g
4	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	475kcal 17.6g
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロコ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	495kcal 17.7g
6	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろ	504kcal 16.5g
8	月	牛乳 ビスケット	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	523kcal 17.6g
9	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ オレンジ 鮭のほうれん草クリームソース ひじきのサラダ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 鶏肉 白菜 人参 玉子 万能ねぎ ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	499kcal 20.5g
10	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	475kcal 18.4g
12	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 ハートの玉子焼き いよかん <<イベント献立>>	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	490kcal 16.8g
13	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	435kcal 15.3g
15	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンプキン	458kcal 14.5g
16	火	牛乳 ビスケット	カレー風味ピラフ みそ汁 鶏肉と野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風	米 玉ねぎ ウィンナー カレー粉 ピーマン 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま えのき茸 水菜	牛乳 芋の蒸しまんじゅう	447kcal 14.8g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	525kcal 19.8g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	475kcal 17.6g
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロコ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	526kcal 19.4g
20	土	牛乳 ビスケット	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろ	512kcal 16.6g
22	月	牛乳 せんべい	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	522kcal 17.5g
24	水	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	471kcal 18.4g
25	木	牛乳 せんべい	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのフライ 白菜とわかめの中華和え	米 白糸タラ 玉子 トマト 白菜 ワカメ ごぼう 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 鉄強化チーズ 人参おかかおにぎり	525kcal 18.8g
26	金	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 コーン入り厚焼玉子 いよかん	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	493kcal 16.8g
27	土	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	427kcal 15.1g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



## 2月の献立

しきぽぽ保育園

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	月	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンプキン	544kcal 16.7g
2	火	赤おにさんライス キャベツとワカメのナムル風 鶏肉と野菜のだし煮 <イベント献立>	米 玉ねぎ スパゲティ ウィンナー レーズン きゅうり 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま	牛乳 鬼まんじゅう	625kcal 18.7g
3	水	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	643kcal 23.8g
4	木	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	566kcal 20.9g
5	金	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロコ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	644kcal 23.3g
6	土	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろう	614kcal 19.4g
8	月	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	629kcal 20.8g
9	火	鉄分強化!ふりかけご飯 スープ オレンジ 鮭のほうれん草クリームソース ひじきのサラダ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 鶏肉 白菜 人参 玉子 万能ねぎ ネーブル	牛乳 米粉のパンケーキ	599kcal 24.7g
10	水	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	567kcal 22.0g
12	金	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 ハートの玉子焼き いよかん <イベント献立>	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	586kcal 19.9g
13	土	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	512kcal 17.7g
15	月	鉄分強化!ふりかけご飯 みそ汁 りんご カラスカレイの和風ステーキ 白菜と大豆のサラダ	米 カラスカレイ 生姜 チンゲン菜 白菜 大豆 パプリカ赤 玉ねぎ キヌサヤ りんご	牛乳 スイートパンプキン	544kcal 16.7g
16	火	カレー風味ピラフ みそ汁 鶏肉と野菜のだし煮 キャベツとワカメのナムル風	米 玉ねぎ ウィンナー カレー粉 ピーマン 鶏肉 かぶ 人参 ブロッコリー キャベツ ワカメ 白いりごま えのき茸 水菜	牛乳 芋の蒸しまんじゅう	535kcal 17.2g
17	水	ご飯 スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子和え	米 鶏肉 生姜 長ねぎ 豆腐 チンゲン菜 人参 玉子 もやし 玉ねぎ	牛乳 スティック野菜 鉄分強化!ふりかけおにぎり	643kcal 23.8g
18	木	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜と人参の和えもの	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 トマト 小松菜 人参 なめこ ごぼう	牛乳 きなこ揚げパン	566kcal 20.9g
19	金	ご飯 みそ汁 パナナ 助宗タラのココロコ甘辛揚げ おふの玉子煮	米 助宗タラ さつま芋 白いりごま 焼ふ 玉ねぎ 人参 グリンピース 玉子 豆腐 長ねぎ パナナ	牛乳 ホットケーキ	644kcal 23.3g
20	土	ご飯 すまし汁 鶏肉のチーズ焼き にんじゃが炒め煮	米 鶏肉 チーズ あおさ粉 トマト じゃが芋 人参 小松菜 ソーメン ワカメ	牛乳 小豆ういろう	614kcal 19.4g
22	月	大豆入りカレーライス りんご 大根と玉子のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー 大根 きゅうり 玉子 りんご	牛乳 鉄カルウエハース 白桃寒天	629kcal 20.8g
24	水	スパゲッティミートソース スープ お豆腐サラダ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 豆腐 きゅうり パプリカ赤 えのき茸 長ねぎ	牛乳 りんごのバター煮	567kcal 22.0g
25	木	ご飯 みそ汁 ヨーグルト 白糸タラのフライ 白菜とわかめの中華和え	米 白糸タラ 玉子 トマト 白菜 ワカメ ごぼう 油揚げ プレーンヨーグルト	牛乳 鉄強化チーズ 人参おかかおにぎり	633kcal 22.4g
26	金	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉の炒め煮 コーン入り厚焼玉子 いよかん	米 玉ねぎ コーン 玉子 豆乳 人参 鶏肉 大根 インゲン 豆腐 長ねぎ いよかん	牛乳 小松菜のおやき風	590kcal 19.9g
27	土	ご飯 すまし汁 りんご 助宗タラの漬け焼き 炒りおから	米 助宗タラ チンゲン菜 おから ひじき 人参 枝豆 ごぼう ソーメン 油揚げ りんご	牛乳 パイン サクサクおふラスク	512kcal 17.6g

栄養士 高橋 菜由

都合により献立の変更がある場合もあります。