



# 2024年2月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ほうれん草とツナのオムレツ ジャーマンポテト スープ(キャベツ・人参)	牛乳 肉まん	米・油・じゃが芋・肉まん	卵・ツナ・ベーコン・牛乳・肉まん	ほうれん草・しめじ・玉葱・パセリ・キャベツ・人参	塩・醤油・コンソメ
2	金	麦茶 カルシウムせんべい	鬼そぼろご飯	いわしバーグ 大豆とハムのコロコロサラダ すまし汁(花麩・水菜)	牛乳 恵方巻風	米・砂糖・とんがりコーン・黒煮豆・パン粉・片栗粉・油・お麩	鶏肉・鰯・豆腐・卵・ハム・大豆・牛乳・鮭	玉葱・大葉・生姜・人参・きゅうり・水菜・のり	塩・醤油・ケチャップ・塩・味噌・みりん・酢・かつおだし
3	土	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉のカレーガーリック焼き さつま芋の塩バター煮 スープ(小松菜・玉葱)	牛乳 マドレーヌ	米・砂糖・油・さつま芋・バター・マドレーヌ	鶏肉・ベーコン・牛乳	にんにく・しめじ・小松菜・玉葱	塩・酒・カレー粉・コンソメ
4	日								
5	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鱈のタルタル焼き 小松菜とハムのサラダ 人参のポターージュ	牛乳 フルーツヨーグルト	米・マヨネーズ・砂糖・油・バター	鱈・卵・ハム・豆乳・牛乳・ヨーグルト	玉葱・小松菜・人参・きゅうり・パセリ・いちご・みかん缶・バナナ	塩・酒・酢・醤油・コンソメ
6	火	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこん入り鶏つくね 大根のきんぴら すまし汁(卵・わかめ)	牛乳 納豆トースト	米・片栗粉・砂糖・ごま油・ごま・食パン・マヨネーズ	鶏肉・さつま揚げ・卵・牛乳・納豆・チーズ	れんこん・長葱・生姜・大根・人参・いんげん・わかめ・パセリ	塩・酒・かつおだし・醤油・みりん
7	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーとツナのマヨサラダ 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 マーメイドジャムパイ	米・油・砂糖・マヨネーズ・パイ皮	豚肉・豆腐・ツナ・牛乳	白菜・えのき巻・長葱・春菊・ブロッコリー・人参・きゅうり・なめこ・万能ねぎ・マーメイドジャム	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌
8	木	麦茶 ヨーグルト	中華麺	タンメン 大学芋 フルーツ(りんご)	牛乳 豆ご飯	中華麺・油・さつま芋・砂糖・片栗粉・ごま・米	豚肉・かまぼこ・牛乳・大豆	キャベツ・玉葱・人参・もやし・生姜・りんご・塩昆布	酒・塩・中華だし・醤油
9	お誕生会 金	麦茶 ゼリー	パンズパン	ハンバーグガー トッピング ハンバーグ・キャベツ・きゅうり・トマト フライドポテト・鮭と白菜のクリームシチュー	牛乳 ケーキ	パンズパン・油・パン粉・砂糖・じゃが芋・ケーキ	豚肉・豆腐・牛乳・鮭	玉葱・キャベツ・きゅうり・トマト・白菜・人参・いちご	塩・ケチャップ・酢・酒・シチュールフ
10	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	豚肉とキャベツの炒め もやしとカニカマのナムル 春雨スープ	牛乳 オレンジゼリー おせんべい	米・油・砂糖・ごま油・ごま・春雨・ゼリー・おせんべい	豚肉・カニカマ・牛乳	キャベツ・玉葱・にんにく・生姜・もやし・人参・きゅうり・ほうれん草	塩・醤油・みりん・酢・中華だし
11	日			建国記念の日					
12	月			振替休日					
13	火	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	鱈のごまマヨネーズ焼き 五目豆 すまし汁(ちくわ・ほうれん草)	牛乳 稲荷入りおにぎり	米・マヨネーズ・ごま・油・砂糖	鱈・鶏肉・大豆・竹輪・牛乳・稲荷揚げ	人参・椎茸・いんげん・ほうれん草	ふりかけ・塩・酒・味噌・かつおだし・醤油・みりん
14	水	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐と野菜のミートローフ キャベツとウインナーのマカロニソース スープ(カリフラワー・長葱)	牛乳 ココアシユガーパイ	米・油・パン粉・砂糖・マカロニ・オリーブ油・パイ皮	豆腐・豚肉・ウインナー・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・にんにく・カリフラワー・長葱	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ・ココア
15	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ポークカレー れんこんとハムのサラダ フルーツ(オレンジ)	ヨーグルトドリンク きな粉サンド	米・じゃが芋・油・砂糖・食パン	豚肉・牛乳・ハム・ヨーグルトドリンク・きな粉・豆乳	人参・玉葱・グリーンピース・れんこん・人参・きゅうり・オレンジ	カレールー・塩・酢

\*食材の入荷状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	焼き鳥丼 白菜の塩昆布和え 味噌汁(ごぼう・もやし)	牛乳 焼きうどん	米・油・砂糖・ごま油・ごま・うどん	鶏肉・卵・牛乳・豚肉	長葱・青のり・塩昆布・白菜・人参・きゅうり・もやし・ごぼう・キャベツ・玉葱	塩・醤油・みりん・塩・かつおだし・味噌・ソース
17	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉のカレーガーリック焼き さつま芋の塩バター煮 スープ(小松菜・玉葱)	牛乳 マドレーヌ	米・砂糖・油・さつま芋・バター・マドレーヌ	鶏肉・ベーコン・牛乳	にんにく・しめじ・小松菜・玉葱	塩・酒・カレー粉・コンソメ
18	日								
19	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鱈のタルタル焼き 小松菜とハムのサラダ 人参のポターージュ	牛乳 フルーツヨーグルト	米・マヨネーズ・砂糖・油・バター	鱈・卵・ハム・豆乳・牛乳・ヨーグルト	玉葱・小松菜・人参・きゅうり・パセリ・いちご・みかん缶・バナナ	塩・酒・酢・醤油・コンソメ
20	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	れんこん入り鶏つくね 大根のきんぴら すまし汁(卵・わかめ)	牛乳 納豆トースト	米・片栗粉・砂糖・ごま油・ごま・食パン・マヨネーズ	鶏肉・さつま揚げ・卵・牛乳・納豆・チーズ	れんこん・長葱・生姜・大根・人参・いんげん・わかめ・パセリ	塩・酒・かつおだし・醤油・みりん
21	水	麦茶 ビスケット	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーとツナのマヨサラダ 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 マーメイドジャムパイ	米・油・砂糖・マヨネーズ・パイ皮	豚肉・豆腐・ツナ・牛乳	白菜・えのき巻・長葱・春菊・ブロッコリー・人参・きゅうり・なめこ・万能ねぎ・マーメイドジャム	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌
22	木	麦茶 小魚せんべい	中華麺	タンメン 大学芋 フルーツ(りんご)	牛乳 豆ご飯	中華麺・油・さつま芋・砂糖・片栗粉・ごま・米	豚肉・かまぼこ・牛乳・大豆	キャベツ・玉葱・人参・もやし・生姜・りんご・塩昆布	酒・塩・中華だし・醤油
23	金			天皇誕生日					
24	土	麦茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉とキャベツの炒め もやしとカニカマのナムル 春雨スープ	牛乳 オレンジゼリー おせんべい	米・油・砂糖・ごま油・ごま・春雨・ゼリー・おせんべい	豚肉・カニカマ・牛乳	キャベツ・玉葱・にんにく・生姜・もやし・人参・きゅうり・ほうれん草	塩・醤油・みりん・酢・中華だし
25	日								
26	月	麦茶 カルシウムせんべい	スパゲッティ	ボンゴレスパゲッティ 粉ふき芋(チーズ) ミネストローネ	牛乳 いちごミルクプリン カステラ	スパゲッティ・オリーブ油・じゃが芋・バター・砂糖・寒天・カステラ	あさり・チーズ・ベーコン・ウインナー・牛乳	小松菜・にんにく・パセリ・玉葱・人参・ブロッコリー・いちごソース	塩・酒・醤油・コンソメ・ケチャップ
27	火	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	鱈のごまマヨネーズ焼き 五目豆 すまし汁(ちくわ・ほうれん草)	牛乳 稲荷入りおにぎり	米・マヨネーズ・ごま・油・砂糖	鱈・鶏肉・大豆・竹輪・牛乳・稲荷揚げ	人参・椎茸・いんげん・ほうれん草	ふりかけ・塩・酒・味噌・かつおだし・醤油・みりん
28	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豆腐と野菜のミートローフ キャベツとウインナーのマカロニソース スープ(カリフラワー・長葱)	牛乳 ココアシユガーパイ	米・油・パン粉・砂糖・マカロニ・オリーブ油・パイ皮	豆腐・豚肉・ウインナー・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・にんにく・カリフラワー・長葱	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ・ココア
29	木	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー れんこんとハムのサラダ フルーツ(オレンジ)	ヨーグルトドリンク きな粉サンド	米・じゃが芋・油・砂糖・食パン	豚肉・牛乳・ハム・ヨーグルトドリンク・きな粉・豆乳	人参・玉葱・グリーンピース・れんこん・人参・きゅうり・オレンジ	カレールー・塩・酢

2月旬の食材  
 ・鱈・あさり・カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・春菊・大根・長葱・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・水菜・れんこん  
 ・いちご・オレンジ

## 今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	465	17.1	15.5	61.9	1.6
3~5歳	593	22.3	20.4	77.6	2.1

