

2023



2月の献立



とろぽぽ保育園

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 | 水 | 牛乳 ビスケット | ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ | 米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ | 牛乳 きな粉揚げパン | 484kcal 19.2g |
| 2 | 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト | 米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト | 牛乳 チンゲン菜のおやき風 | 508kcal 21.6g |
| 3 | 金 | 牛乳 ビスケット | 赤おにさんライス 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え 【イベント献立】 | 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 小松菜 もやし 白菜 | 牛乳 鬼まんじゅう | 486kcal 16.7g |
| 4 | 土 | 牛乳 せんべい | ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁 | 米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根 | 牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース | 439kcal 14.8g |
| 6 | 月 | 牛乳 ビスケット | ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いら胡麻 いよかん | 牛乳 パイナップルケーキ | 515kcal 18.9g |
| 7 | 火 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご | 米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご | 牛乳 コーンパン | 454kcal 18.9g |
| 8 | 水 | 牛乳 ビスケット | 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 ごぼう | 牛乳 あおさ粉巻き納豆 | 481kcal 20.8g |
| 9 | 木 | 牛乳 せんべい | ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 ヨーグルト | 米 鮭 人参 キャベツ 油揚げ 玉子 長ねぎ ヨーグルト | 牛乳 米粉の小豆ケーキ | 534kcal 20.8g |
| 10 | 金 | 牛乳 ビスケット | たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ | 米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ | 牛乳 いももち 鉄強化チーズ | 444kcal 16.0g |
| 13 | 月 | 牛乳 せんべい | ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁 | 米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ | 牛乳 たぬきうどん | 474kcal 18.6g |
| 14 | 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 ハートの玉子焼き オレンジ じゃが芋と豚肉のとろみ煮 みそ汁 【イベント献立】 | 米 玉ねぎ コーン 玉子 牛乳 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース ごぼう 花麩 オレンジ | 牛乳 おからのホットケーキ | 515kcal 20.0g |
| 15 | 水 | 牛乳 せんべい | ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ | 米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ | 牛乳 きな粉揚げパン | 480kcal 19.2g |
| 16 | 木 | 牛乳 ビスケット | ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト | 米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト | 牛乳 チンゲン菜のおやき風 | 505kcal 21.1g |
| 17 | 金 | 牛乳 せんべい | カレー風味ピラフ 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え 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 小松菜 もやし 白菜 え のき 玉子 | 牛乳 さつま芋まんじゅう | 507kcal 16.9g |
| 18 | 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁 | 米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根 | 牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース | 433kcal 15.6g |
| 20 | 月 | 牛乳 せんべい | ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いら胡麻 いよかん | 牛乳 パイナップルケーキ | 517kcal 18.6g |
| 21 | 火 | 牛乳 ビスケット | ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご | 米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご | 牛乳 コーンパン | 461kcal 20.2g |
| 22 | 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 ごぼう | 牛乳 あおさ粉巻き納豆 | 477kcal 19.0g |
| 24 | 金 | 牛乳 ビスケット | たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ | 米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ | 牛乳 いももち 鉄強化チーズ | 513kcal 17.2g |
| 25 | 土 | 牛乳 せんべい | ご飯 白糸タラのタルタル焼き 炒りおから みそ汁 りんご | 米 白糸タラ 玉子 チンゲン菜 人参 鶏肉 おから さつま芋 油揚げ りんご | 牛乳 ミルクパン | 513kcal 19.0g |
| 27 | 月 | 牛乳 ビスケット | ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁 | 米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ | 牛乳 たぬきうどん | 467kcal 18.1g |
| 28 | 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 コーン入り厚焼玉子 じゃが芋と豚肉のとろみ煮 みそ汁 オレンジ | 米 玉子 玉ねぎ 牛乳 コーン 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース 花麩 オレン ジ | 牛乳 おからホットケーキ | 517kcal 20.9g |

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。