



2月の献立表



<旬の食材>
カリフラワー、キャベツ、小松菜
大根、オレンジ、納豆

<今月の誕生日会>
2月17日(金)

令和5年
フェリシア幼稚園

日付	昼食	午後おやつ	主な材料(◆はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)
			血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の動きをよくするもの		
1 水	ねぎ塩豚丼、わかめスープ さつまいものサラダ、オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	豚肉、豆腐 ◆牛乳	米、ごま油、サラダ油 ごま、マヨドレ、さつまいも ◆マシュマロ ◆バター、◆コーンフレーク	玉ねぎ、長ねぎ、人参、わかめ きゅうり、オレンジ	E 478 kcal P 149 g F 16.6 g Nat 1.3 g	E 598 kcal P 19 g F 20.8 g Nat 1.6 g
2 木	ごはん、小松菜とえのきのみそ汁 さばの照焼き、里芋と鶏肉の煮物、みかん	かぼちゃきなこ蒸しパン 牛乳	さば、鶏肉 ◆豆腐、◆きなこ ◆牛乳	米、砂糖、◆ホットケーキミックス	小松菜、えのき、里芋、人参 グリーンピース、みかん ◆南瓜	E 525 kcal P 208 g F 18.6 g Nat 1.3 g	E 657 kcal P 25.7 g F 23.4 g Nat 1.7 g
3 金	★節分★ ごはん(大根葉ふりかけ)、けんちん汁 いわし入り豆腐ハンバーグ、キャベツのマヨサラダ、苺	鬼まんじゅう 牛乳	鶏肉、いわし 豆腐、豆腐 ◆牛乳	米、ごま、ごま油、花魁、片栗粉 砂糖、マヨドレ ◆さつまいも、◆小麦粉	大根葉、ごぼう、長ねぎ、大根、人参 玉ねぎ、キャベツ、白菜、コーン、苺	E 440 kcal P 194 g F 14.8 g Nat 1.4 g	E 549 kcal P 24.4 g F 18.6 g Nat 1.7 g
4 土	ひき肉とコーンのそぼろ丼、チンゲン菜の中華スープ なすと豆腐の焼き煮、りんご	バナナ入り黒糖パンケーキ 牛乳	豚肉、豆腐 ◆豆腐、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 ◆ホットケーキミックス、◆黒砂糖	しょうが、コーン、ほうれん草、椎茸 チンゲン菜、人参、なす、いんげん りんご、◆バナナ	E 415 kcal P 165 g F 9.7 g Nat 1.2 g	E 521 kcal P 20.9 g F 12.3 g Nat 1.6 g
6 月	ごはん、大根のすまし汁、たららの西京焼き 高野豆腐の焼き煮、オレンジ	焼きそば 牛乳	たら、高野豆腐 ◆ウィンナー、◆牛乳	米、砂糖、◆中華種 ◆サラダ油、◆中濃ソース	大根、わかめ、人参、いんげん オレンジ、◆キャベツ、◆ちやし ◆玉ねぎ、◆きのり	E 459 kcal P 206 g F 8.9 g Nat 1.4 g	E 577 kcal P 25.7 g F 11.2 g Nat 1.7 g
7 火	ごはん、キャベツと豆腐のみそ汁、鶏肉の中華炒め 水菜サラダ、バナナ	オレンジジャムサンド 牛乳	豆腐、鶏肉 ◆牛乳	米、砂糖、ごま油 ◆ロールパン、◆マーメレードジャム	キャベツ、にんにく、ピーマン、パプリカ 玉ねぎ、水菜、人参、ブロッコリー コーン、バナナ	E 407 kcal P 174 g F 12.2 g Nat 1.3 g	E 509 kcal P 21.6 g F 15.7 g Nat 1.7 g
8 水	豆乳ちゃんぽん、青のりポテト ブロッコリーのごま和え、いよかん	おかおにぎり カリカリ小魚 牛乳	なると、豚肉 豆腐 ◆牛乳、◆かつお節 ◆煮干し	中華種、じゃがいも、ごま ◆米	もやし、キャベツ、人参、コーン しょうが、にんにく、青のり ブロッコリー、いよかん	E 513 kcal P 14 g F 10 g Nat 1.1 g	E 645 kcal P 17.3 g F 12.8 g Nat 1.4 g
9 木	ごはん、なめこわかめのみそ汁 さわらの香味ソース、きりさい(新潟の郷土料理) りんご	塩チーズクッキー 牛乳	さわら、納豆 ◆スキムミルク、◆チーズ ◆牛乳	米、ごま油、ごま ◆バター、◆砂糖、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	なめこ、わかめ、にんにく、しょうが 長ねぎ、椎茸、切干大根、人参、 小松菜、りんご	E 342 kcal P 166 g F 8.1 g Nat 1.3 g	E 412 kcal P 20 g F 9.7 g Nat 1.6 g
10 金	ごはん、白菜の中華スープ 麻婆春雨、しらす入りナムル、みかん	焼き芋 牛乳	豚肉、しらす ◆牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、◆さつまいも	白菜、干椎茸、にら、玉ねぎ 長ねぎ、人参、しょうが、にんにく もやし、小松菜、みかん	E 591 kcal P 22 g F 22.8 g Nat 1.5 g	E 275 kcal P 27.5 g F 28.7 g Nat 1.8 g
13 月	ごはん、かぼちゃのみそ汁 さばの塩焼き(付け合わせ:スティックにんじん) ひじきの煮物、ヨーグルト	レーズンきなこスコーン 牛乳	さば、大豆 ヨーグルト、◆きなこ ◆豆腐、◆牛乳	米、砂糖 ◆ホットケーキミックス、◆バター	南瓜、玉ねぎ、人参、ひじき 大根葉、◆レーズン	E 512 kcal P 117 g F 20.3 g Nat 1.5 g	E 644 kcal P 15 g F 25.7 g Nat 1.8 g
14 火	★バレンタインデー★ ピラフ、ピーフジチャー ポテトサラダ、りんご	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	ウィンナー、牛肉 ◆スキムミルク、◆豆腐 ◆牛乳	米、ケチャップ、中濃ソース シチューの素、米粉、じゃがいも マヨドレ、砂糖、◆片栗粉、◆ココア ◆ベーキングパウダー、◆サラダ油	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ えのき、トマトピューレ、グリーンピース きゅうり、パプリカ、りんご	E 417 kcal P 193 g F 11.2 g Nat 1.3 g	E 526 kcal P 24.3 g F 14 g Nat 1.6 g
15 水	ごはん(大根葉と人参のふりかけ)、わかめのみそ汁 アジの竜田揚げ、大根のささみ和え、バナナ	フルーツきんとん 牛乳	豆腐、アジ ささみ ◆牛乳	米、ごま、ごま油、片栗粉、サラダ油 ◆さつまいも、◆じゃがいも、◆砂糖	大根葉、人参、わかめ、しょうが、大根 水菜、きゅうり、バナナ ◆黄桃缶、◆みかん缶	E 429 kcal P 179 g F 12.9 g Nat 1.3 g	E 537 kcal P 22.4 g F 18.1 g Nat 1.4 g
16 木	ごはん、白菜とえのきのスープ 鶏肉のきじ焼き、野菜のパターンソテー、オレンジ	ペンネナポリタン 牛乳	鶏肉、◆ツナ、◆牛乳	米、砂糖、バター ◆ペンネ、◆サラダ油、◆ケチャップ	えのき、白菜、ブロッコリー カリフラワー、玉ねぎ、人参、コーン オレンジ、◆ピーマン	E 473 kcal P 169 g F 14 g Nat 1.4 g	E 591 kcal P 21.4 g F 17.7 g Nat 1.7 g
17 金	★誕生日会★ ミートライス、千切り野菜スープ 小松菜とコーンの和え物、ケーキ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	豚肉、ツナ ささみ ◆牛乳	米、ケチャップ、中濃ソース カレー粉、ケーキ、豆乳ホイップ ◆食パン、◆ブルーベリージャム	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶 水菜、小松菜、コーン、白菜、苺	E 412 kcal P 154 g F 11.7 g Nat 1.2 g	E 518 kcal P 19.1 g F 14.6 g Nat 1.5 g
18 土	肉うどん、さつまいものサラダ オレンジ	3色おにぎり 牛乳	豚肉、豆腐 ◆牛乳	うどん、砂糖、さつまいも マヨドレ、◆米	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、きゅうり オレンジ、◆ゆかり、◆枝豆、◆コーン	E 440 kcal P 197 g F 10.7 g Nat 1.1 g	E 552 kcal P 24.8 g F 13.7 g Nat 1.3 g
20 月	ごはん、じゃがいものみそ汁 鶏つくねバーグ(付け合わせ:ブロッコリー) マカロニサラダ、はっさく	ココア豆乳プリン 牛乳	鶏肉、豆腐 豆腐、◆生クリーム ◆牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖 マカロニ、マヨドレ ◆ココア	長ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー 人参、きゅうり、はっさく ◆イナガ、◆ひじき	E 477 kcal P 201 g F 9.5 g Nat 1.3 g	E 579 kcal P 24.6 g F 12.1 g Nat 1.6 g
21 火	ごはん、きのこのすまし汁、鮭のチャンチャン焼き ジャーマンポテト、ジョア(ストロベリー)	マーラカオ 牛乳	サケ、ベーコン ジョア(ストロベリー) ◆牛乳	米、砂糖、じゃがいも、サラダ油 ◆ホットケーキミックス、◆黒砂糖	しめじ、えのき、椎茸、キャベツ 玉ねぎ、人参、ピーマン、◆レーズン	E 509 kcal P 184 g F 12.8 g Nat 1.9 g	E 635 kcal P 22.9 g F 16 g Nat 2.4 g
22 水	焼きそば、コーンと豆腐のスープ 切干大根のナムル、バナナ	納豆ひじきチャーハン 牛乳	豚肉、豆腐 ハム ◆納豆、◆牛乳	中華種、サラダ油、中濃ソース ごま、ごま油、◆米	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、青のり コーン、ほうれん草、切干大根、小松菜 バナナ、◆ひじき、◆長ねぎ、◆大根葉	E 418 kcal P 159 g F 13.1 g Nat 1.1 g	E 528 kcal P 19.9 g F 16.5 g Nat 1.4 g
24 金	チキンカレー、カラフルサラダ りんご	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ◆ヨーグルト	米、じゃがいも、カレールウ 砂糖、サラダ油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ りんご、コーン、れんこん、きゅうり パプリカ	E 441 kcal P 209 g F 10.8 g Nat 1.2 g	E 556 kcal P 26.3 g F 13.6 g Nat 1.5 g
25 土	回鍋肉丼、ほうれん草とえのきのスープ なすとがんもどきの焼き浸し、みかん	りんごのコンポート 牛乳	豚肉、がんもどき ◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、人参、ほうれん草 えのき、なす、グリーンピース みかん、◆りんご、◆レーズン	E 415 kcal P 159 g F 14.3 g Nat 1.5 g	E 520 kcal P 19.7 g F 17.9 g Nat 1 g
27 月	ピースごはん、キャベツとねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ、大根サラダ、オレンジ	れんこん入り小豆ホットケーキ 牛乳	鶏肉、ツナ ◆豆腐、◆牛乳 ◆ゆであずき	米、マヨドレ ◆ホットケーキミックス	グリーンピース、キャベツ、長ねぎ 大根、水菜、人参、コーン、オレンジ ◆れんこん	E 441 kcal P 209 g F 10.8 g Nat 1.2 g	E 556 kcal P 26.3 g F 13.6 g Nat 1.5 g
28 火	ごはん、大根とわかめのみそ汁、赤魚の煮付け 厚揚げと青菜の炒め物、バナナ	野菜の甘食 牛乳	赤魚、豚肉 厚揚げ ◆スキムミルク、◆牛乳	米、砂糖、サラダ油 ◆小麦粉、◆ベーキングパウダー	大根、わかめ、絹さや、小松菜、人参 もやし、バナナ、◆ほうれん草	E 478 kcal P 149 g F 16.6 g Nat 1.3 g	E 598 kcal P 19 g F 20.8 g Nat 1.6 g

