

献立表

2023年2月

港南ひまわり保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
1 15 水	ごはん ・ ぶりの塩焼き ゆかり和え みそ汁、いちご	米、油、砂糖	ぶり、みそ、油揚げ、鶏ひき肉、煮干し	いちご、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ、しょうが、ゆかり	しょうゆ、みりん、食塩	ウエハース 牛乳 三色丼 麦茶	クラッカー 果物 麦茶
2 16 木	ごはん ・ 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 みそ汁、バナナ	米、油、砂糖、バター、2日マカロニ、片栗粉、16日ホットケーキ粉	牛乳、豚も肉、みそ、油揚げ、煮干し、16日ホイップクリーム	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、しょうが、2日たまねぎ、コーン(冷凍)、16日いちご	しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ、こしょう	クラッカー 牛乳 2日:クリームマカロニ、麦茶 16日:いちごケーキ、牛乳	せんべい チーズ 麦茶
3 17 金	パン ・ ボークビーンズ もやしサラダ りんご	パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、バター、3日米、17日マカロニ、片栗粉	豚も肉、大豆水煮、かまぼこ、3日ツナ缶、かにかまぼこ、17日牛乳	りんご、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、パセリ、3日きゅうり、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、3日酢	クッキー 牛乳 3日:恵方巻、麦茶 17日:クリームマカロニ、麦茶	ヨーグルト 麦茶
4 18 土	ごはん ・ キーマカレー ポテトサラダ バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、クラッカー、油	豚ひき肉	果物、バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、にんにく	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、カレー粉、食塩、こしょう	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶	
6 20 月	ごはん ・ 八宝豆腐 みそ汁 みかん	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚も肉、豚ひき肉、みそ、煮干し	みかん、かぶ、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、チンゲンサイ、えのき、かぶ・葉、しいたけ、長ねぎ	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	ヨーグルト 麦茶 肉蒸しパン 牛乳	クラッカー チーズ 麦茶
7 21 火	ごはん ・ まめカレー 大根サラダ りんご	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、大豆水煮、ウインナー、スキムミルク	りんご、玉ねぎ、大根、人参、みかん缶、きゅうり、もも缶、パイン缶、コーン(冷凍)、いちご、トマトピューレ、粉寒天、生姜、にんにく	ウスターソース、酢、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	クッキー 牛乳 フルーツ寒天 牛乳	パン 牛乳
8 22 水	ごはん ・ 石狩汁 ふろふき大根・肉みそ バナナ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、バター、砂糖、メープルシロップ	牛乳、絹豆腐、鮭、豚ひき肉、みそ、花かつお	だいこん、バナナ、はくさい、にんじん、長ねぎ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	チーズ 麦茶 ホットケーキ 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
9 木	ごはん 厚揚げのカレー炒め みそ汁 りんご	米、食パン、油、小町麩、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、ゆであずき缶、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、もやし、えのき、にんじん、にら、生わかめ、干椎茸	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、コンソメ	せんべい 麦茶 あんサンド 牛乳	クラッカー チーズ 麦茶
10 24 金	ごはん ・ 鶏の味噌漬焼き 小魚和え すまし汁、みかん	米、干し芋、せんべい、白ごま、砂糖、小町麩、油	鶏もも肉、花かつお、みそ、しらす	みかん、もやし、こまつな、えのき、にんじん、みずな	しょうゆ、酒、みりん、食塩	ブルーン 牛乳 干し芋 せんべい 麦茶	ヨーグルト 麦茶
13 27 月	ごはん ・ 田舎風煮 みそ汁 りんご	米、じゃがいも、クリームパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹豆腐、さつま揚げ、ちくわ、みそ、煮干し	りんご、にんじん、なめこ、さやえんどう、万能ねぎ、干椎茸	酒、しょうゆ、みりん	煮干し 麦茶 クリームパン 牛乳	クッキー 果物 麦茶
14 28 火	ごはん ・ サンマー麺 凍り豆腐とひじきの含め煮 いちご	さつまいも、米、生中華めん、油、バター、砂糖、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、豚もも肉、さつま揚げ、生クリーム、なると、凍り豆腐、花かつお	いちご、はくさい、にんじん、もやし、しいたけ、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳 さつまいものトリュフ 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
25 土	ごはん 回鍋肉 すまし汁 みかん	米、せんべい、砂糖、油、小町麩	豚もも肉、みそ、花かつお	キャベツ、果物、みかん、ピーマン、にんじん、しいたけ、長ねぎ、生わかめ	酒、しょうゆ、食塩	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶	

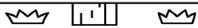


*3(金)の節分の集い：福豆の代わりに歳の数のきなこあられを食べます。

*午前おやつは乳児のみ付きます。

*献立は都合により変更する場合があります。

今月の平均栄養給与量	
------------	--



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
乳児	418 kcal	17.8g	14.5 g	247mg	1.9mg	160μg	0.32mg	0.34mg	26mg	1.4g
幼児	474 kcal	19.7g	15.3g	223mg	2.2mg	174μg	0.37mg	0.33mg	31mg	1.5g


献立表<アレルギー用>

2023年2月

港南ひまわり保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
1 15 水	ごはん ・ ぶりの塩焼き ゆかり和え みそ汁、いちご	米、油、砂糖	ぶり、みそ、油揚げ、鶏ひき肉、煮干し	いちご、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ、しょうが、ゆかり	しょうゆ、みりん、食塩	ウエハース牛乳 三色丼 麦茶	クラッカー 果物 麦茶
2 16 木	ごはん ・ 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 みそ汁、バナナ	米、油、砂糖、バター、2日マカロニ、片栗粉、16日ホットケーキ粉	牛乳、豚もも肉、みそ、油揚げ、煮干し、16日ホイップクリーム	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、しょうが、2日たまねぎ、コーン(冷凍)、16日いちご	しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ、こしょう	クラッカー牛乳 2日:クリームマカロニ、麦茶 16日:いちごケーキ、牛乳	せんべい チーズ 麦茶
3 17 金	パン ・ ポークビーンズ もやしサラダ りんご	パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、バター、3日米、17日マカロニ、片栗粉	豚もも肉、大豆水煮、かまぼこ、3日ツナ缶、かにかまぼこ、17日牛乳	りんご、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、パセリ、3日きゅうり、焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、3日酢	クッキー牛乳 3日:恵方巻、麦茶 17日:クリームマカロニ、麦茶	ヨーグルト 麦茶
4 18 土	ごはん ・ キーマカレー ポテトサラダ バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、クラッカー、油	豚ひき肉	果物、バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、にんにく	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、カレー粉、食塩、こしょう	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶	/
6 20 月	ごはん ・ 八宝豆腐 みそ汁 みかん	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚もも肉、豚ひき肉、みそ、煮干し	みかん、かぶ、はくさい、だけのこ(ゆで)、にんじん、チンゲンサイ、えのき、かぶ・葉、しいたけ、長ねぎ	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	ヨーグルト 麦茶 肉蒸しパン 牛乳	
7 21 火	ごはん ・ まめカレー 大根サラダ りんご	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、大豆水煮、ウインナー、スキムミルク	りんご、玉ねぎ、大根、人参、みかん缶、きゅうり、もも缶、パイナップル、コーン(冷凍)、いちご、トマトピューレ、粉寒天、生姜、にんにく	ウスターソース、酢、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	クッキー牛乳 フルーツ寒天 牛乳	パン 牛乳
8 22 水	ごはん ・ 石狩汁 ふろふき大根・肉みそ バナナ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、バター、砂糖、メープルシロップ	牛乳、絹豆腐、鮭、豚ひき肉、みそ、花かつお	だいこん、バナナ、はくさい、にんじん、長ねぎ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	チーズ 麦茶 ホットケーキ 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
9 木	ごはん ・ 厚揚げのカレー炒め みそ汁 りんご	米、食パン、油、小町麴、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、ゆであずき缶、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、もやし、えのき、にんじん、にら、生わかめ、干椎茸	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、コンソメ	せんべい 麦茶 あんサンド 牛乳	クラッカー チーズ 麦茶
10 24 金	ごはん ・ 鶏の味噌漬焼き 小魚和え すまし汁、みかん	米、干し芋、せんべい、白ごま、砂糖、小町麴、油	鶏もも肉、花かつお、みそ、しらす	みかん、もやし、ごまつな、えのき、にんじん、みずな	しょうゆ、酒、みりん、食塩	ブルー牛乳 干し芋 せんべい 麦茶	ヨーグルト 麦茶
13 27 月	ごはん ・ 田舎風煮 みそ汁 りんご	米、じゃがいも、クリームパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹豆腐、さつま揚げ、ちくわ、みそ、煮干し	りんご、にんじん、なめこ、さやえんどう、万能ねぎ、干椎茸	酒、しょうゆ、みりん	煮干し 麦茶 クリームパン →ジャムサンドに代替え 牛乳	クッキー 果物 麦茶
14 28 火	ごはん ・ サンマー麺 凍り豆腐とひじきの含め煮 いちご	さつまいも、米、生中華めん、油、バター、砂糖、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、豚もも肉、さつま揚げ、生クリーム、なると、凍り豆腐、花かつお	いちご、はくさい、にんじん、もやし、しいたけ、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー牛乳 さつまいものトリュフ 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
25 土	ごはん ・ 回鍋肉 すまし汁 みかん	米、せんべい、砂糖、油、小町麴	豚もも肉、みそ、花かつお	キャベツ、果物、みかん、ピーマン、にんじん、しいたけ、長ねぎ、生わかめ	酒、しょうゆ、食塩	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶	/

*3(金)の節分の集い：福豆の代わりに歳の数のきなこあられを食べます。
*午前おやつは乳児のみ付きます。
*献立は都合により変更する場合があります。



今月の平均栄養給与量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
乳児	418 kcal	17.8g	14.5g	247mg	1.9mg	160 μg	0.32mg	0.34mg	26mg	1.4g
幼児	474 kcal	19.7g	15.3g	223mg	2.2mg	174 μg	0.37mg	0.33mg	31mg	1.5g