

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
1 水	マーボー丼 白菜と青菜の味噌汁 ポテトサラダ	(精白米)／あわ／米大豆みそ／甜菜糖／片栗粉／こめみそ／あわみそ／じゃが芋／豆乳マヨネーズ／こめしょうゆ／なたね油	木綿豆腐／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／(削り節)／まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾗｲﾄ)／ちりめんじゃこ／こんぶ	ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／はくさい／チンゲンツアイ／ブロッコリー	人参じゃこのおにぎり カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	454 kcal 19.6 g	
2 木	ひえごはん 大根と人参味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの甘酒煮 ほうれん草おかか和え	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／かたくちいわし(煮干し)／甘酒／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／さつまいも	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／豚ひき肉	だいこん／ねぎ／にんじん／西洋かぼちゃ／ほうれんそう／玉葱	マカロニミートソース さつまいもチップ	エネルギー たんぱく質	433 kcal 23.4 g	
3 金	鬼ごはん キャベツえのきの味噌汁 金棒つくね	水稲穀粒(精白米)／米大豆みそ／じゃがいも／かたくちいわし(煮干し)／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／豆乳マヨネーズ	あずき(ゆで)／削り節／煮干し／鶏ひき肉／焼きのり／挽きわり納豆／まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾗｲﾄ)／大豆(水煮缶詰)	にんじん／とうもろこし缶詰(ﾈｰﾙ)／ブロッコリー／キャベツ／ねぎ／えのきたけ／玉葱／しょうが／きゅうり	のりおにぎり ココア豆	エネルギー たんぱく質	402 kcal 19.7 g	
4 土	照り焼き丼 豆腐とチンゲン菜の味噌汁 粉ふきいも 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／じゃがいも／豆乳マーガリン／米粉／さつまいも	鶏肉／絹ごし豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豆乳	ねぎ／チンゲンツアイ／にんじん／かぶ	さつまいも米粉蒸しパン かぶしょうゆ漬け	エネルギー たんぱく質	417 kcal 14.6 g	
6 月	人参ごはん 白菜と玉葱味噌汁 メカジキ青のり揚げ焼き マッシュポテト	水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／こめしょうゆ／かたくちいわし(煮干し)／粉／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／めかじき／あおのり／豆乳	にんじん／はくさい／玉葱／こまつな／しょうが／とうもろこし缶詰(ﾈｰﾙ)／りんご	焼きおにぎり りんごスティック	エネルギー たんぱく質	445 kcal 18.3 g	
7 火	あわごはん 豆腐青菜のスープ 鶏肉のねぎみそ焼き れんこんさきんぴら キャベツわかめのナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／あわみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／さつまいも	木綿豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏肉／鶏ひき肉／カットわかめ	チンゲンツアイ／ねぎ／あさつき／れんこん／にんじん／キャベツ／いちご	ふかしいも 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質	489 kcal 25.8 g	
8 水	ひえごはん えのき佃煮 切干し大根人参の味噌汁 ぶりの照り焼き 白菜青菜おかかあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／ひえみそ／なたね油／じゃがいも	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ぶり／あおのり／こんぶ	えのきたけ／切干しだいこん／ねぎ／にんじん／しょうが／はくさい／チンゲンツアイ	青のりポテト カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	405 kcal 19.0 g	
9 木	かぼちゃのカレーライス 春雨とキャベツのスープ カリフラワーサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／かたくちいわし(煮干し)／粉／純はるさめ／甜菜糖／塩せんべい	豚肉／豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／寒天	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんじんジュース／キャベツ／あさつき／カリフラワー／ブロッコリー／みかんジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	500 kcal 16.4 g	
10 金	ごはん かぶ人参の味噌汁 鮭みそ焼き さつまいもオレンジ煮 小松菜の納豆あえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／さつまいも／こめしょうゆ／こめこぼん／メープルシロップ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／挽きわり納豆／かたくちいわし	かぶ／にんじん／ねぎ／温州蜜柑ｽﾄｰﾄﾞｼﾞｬｽﾞ／こまつな	米粉パンメープル いりこ	エネルギー たんぱく質	406 kcal 20.9 g	
13 月	豚丼 白菜と青菜の味噌汁 ごぼうサラダ	(精白米)／きび(精白粒)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくちいわし(煮干し)／こめみそ／きびみそ／豆乳マヨネーズ／米粉／なたね油／干し芋	豚肉／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)	玉葱／はくさい／ねぎ／チンゲンツアイ／ごぼう／にんじん／ブロッコリー／あさつき	ごはんお好み焼き 干しいも	エネルギー たんぱく質	501 kcal 24.3 g	
14 火	きびごはん のり佃煮 豚汁 メカジキ煮つけ さつまいもレモン煮	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／きびみそ／こめみそ／さつまいも／米粉／なたね油	焼きのり／豚肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／めかじき／きな粉(大豆)／豆乳	にんじん／だいこん／あさつき／ごぼう／しょうが／レモン(果汁、生)／いちご	ハートの米粉クッキー 果物(いちご)	エネルギー たんぱく質	466 kcal 18.4 g	
15 水	黒米ご飯 キャベツ青菜の味噌汁 ぎせい豆腐 金時豆甘煮 かぶの梅おかかあえ	黒米／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／さつまいも／なたね油	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／ちりめんじゃこ	キャベツ／ねぎ／こまつな／あさつき／にんじん／かぶ／梅びしお	さつまいもシュガー焼き ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	403 kcal 17.7 g	
16 木	あわごはん 大根えのき味噌汁 さわらみそ焼き かぼちゃの含め煮 キャベツ塩こうじあえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／こめしょうゆ／塩こうじ／塩せんべい	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／さわら	だいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／西洋かぼちゃ／キャベツ／りんご	焼きりんご 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	401 kcal 20.2 g	
17 金	わかめごはん 春雨とキャベツのスープ タンドリナーチキン ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／純はるさめ／じゃがいも／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／米粉	カットわかめ／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏肉／鶏ひき肉／豆乳	キャベツ／にんじん／あさつき／にんにく(りん茎)／しょうが／ブロッコリー／ごぼう	米粉の焼きドーナツ ごぼうチップ	エネルギー たんぱく質	471 kcal 25.9 g	
18 土	鮭ごはん 豆腐とチンゲン菜の味噌汁 粉ふきいも 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめみそ／じゃがいも／豆乳マーガリン／こめしょうゆ／甜菜糖	しろさけ／絹ごし豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	ねぎ／チンゲンツアイ／にんじん／かぶ	きなこおはぎ かぶしょうゆ漬け	エネルギー たんぱく質	397 kcal 16.4 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	442 kcal 9.4 g	たんぱく質 食塩相当量	20.3 g 1.0 g

令和5年 2月分 一時保育2歳以上児献立表 田無ひまわり保育園 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 月	きびごはん かぶ人参の味噌汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃの甘酒煮 キャベツのりあえ	きび(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / きびみ そ / こめみそ / 塩こう じ / 甘酒 / こめしよ うゆ / なたね油 / 甜菜糖 / さつまいも	かたくちいわし(煮干 し) / かつお加工品(削 り節) / しろさけ / 焼 きのり / 豚ひき肉	かぶ / にんじん / ねぎ / 西洋かぼちゃ / キャ ベツ / 玉葱	マカロニミートソース さつまいもチップ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.2 g
21 火	あわごはん 白菜と大根の味噌汁 ポークビーンズ ほうれん草ナムル	あわ(精白粒) / 水稲穀 粒(精白米) / あわみそ / こめみそ / じゃがい も / 甜菜糖 / こめしよ うゆ / なたね油 / えご ま(乾)	かたくちいわし(煮干 し) / かつお加工品(削 り節) / 大豆(国産、ゆ で) / 豚肉 / 豚ひき肉	だいこん / ねぎ / はく さい / 玉葱 / にんじん / ほうれんそう / りん ご	えごまの五平餅 りんごスティック	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 0.9 g
22 水	人参ライス 豆腐と野菜のスープ ぶりの揚げ焼カレー味 れんこんきんぴら	水稲穀粒(精白米) / 豆 乳 / マーガリン / こめ しょうゆ / かつくり粉 / なたね油 / 甜菜糖 / さつまいも	木綿豆腐 / かつお加工 品(削り節) / かたくち いわし(煮干し) / ぶり	にんじん / あさつき / ねぎ / れんこん / ぼん かん	焼きいも 果物(ポンカン)	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.2 g
24 金	ひえごはん えのき佃煮 切干し大根人参の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 白菜青菜おかかあえ	ひえ(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / こめ しょうゆ / 甜菜糖 / こ めみそ / ひえみそ / じゃがいも / きびみそ / なたね油	かたくちいわし(煮干 し) / かつお加工品(削 り節) / 鶏肉 / 鶏ひき 肉 / あおのり / こんぶ	えのきたけ / 切干しだ いこん / ねぎ / にんじ ん / マーマレード / は くさい / チンゲンツア イ	青のりポテト カリカリ昆布	エネルギー 454 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.2 g
25 土	チキンライス 白菜人参の味噌汁 チンゲン菜のお浸し さつまいも炒め煮	水稲穀粒(精白米) / な たね油 / こめみそ / こ めしょうゆ / さつまい も / 甜菜糖	鶏肉 / 鶏ひき肉 / かた くちいわし(煮干し) / かつお加工品(削り節) / あおのり / しろさけ	玉葱 / にんじん / はく さい / ねぎ / チンゲン ツアイ / かぶ	鮭と青のりおにぎり かぶしょうゆ漬け	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.3 g
27 月	キーマカレーライス 春雨とキャベツのスープ カリフラワーサラダ	水稲穀粒(精白米) / き び(精白粒) / 純はる さめ / 甜菜糖 / なたね 油 / かつくり粉 / 黒砂 糖 / 塩せんべい	豚ひき肉 / かつお加工 品(削り節) / かたくち いわし(煮干し) / きな 粉(大豆)	西洋かぼちゃ / にんじ ん / 玉葱 / にんにく / しょうが / にんじん ジュース / キャベツ / あさつき / カリフラ ワー / ブロッコリー	黒糖くずもち 塩せんべい	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.0 g
28 火	あわごはん 白菜人参の味噌汁 鮭の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 かぶとりんごの甘酢あえ	あわ(精白粒) / 水稲穀 粒(精白米) / こめみそ / あわみそ / こめしよ うゆ / 甜菜糖 / なたね 油 / こめこぼん	かたくちいわし(煮干 し) / かつお加工品(削 り節) / しろさけ / 鶏 若鶏肉ひき肉 / かたく ちいわし	はくさい / ねぎ / にん じん / しょうが / 西洋 かぼちゃ / かぶ / りん ご / いちごジャム	米粉パンジャムサンド いりこ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 0.8 g

☆ 2月の旬食材 ☆

カリフラワー・ブロッコリー・ほうれん草・小松菜・大根

白菜・ごぼう・れんこん・長ネギ・ぶり

いちご・ポンカン