



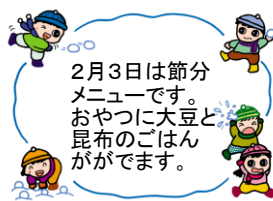
# 令和2年 2月 献立表



朝霞市保育園

| 日  | 曜日  | 献立名   | 乳児午前<br>3時                         | おやつ   | 主な材料名  |  |            |
|----|-----|---|------------------------------------|---|--|--|------------|
|    |     |   |                                    |   | 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 |
| 1  | 土   | ごはん<br>厚揚げのそぼろ煮<br>中華きゅうり<br>エリンギともやしみそ汁      | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>コーンお焼き         | はいが精米/菜種油/<br>上白糖/片栗粉/ごま<br>油/じゃが芋                        | 生揚げ/鶏ひき肉/煮<br>干し/味噌/牛乳                             | 人参/玉葱/きゅうり/<br>/エリンギ/もやし/<br>粒コーン缶               |            |
| 3  | 17月 | ごはん<br>松風焼き<br>野菜の和え物<br>はんぺんと白菜すまし汁          | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>大豆と昆布のごはん      | はいが精米/上白糖/<br>片栗粉/菜種油/白ご<br>ま(いり)                         | 鶏ひき肉/味噌/はん<br>ぺん/出し昆布/削り<br>節/大豆水煮缶/塩昆<br>布        | 長ねぎ/人参/生姜/<br>キャベツ/ほうれん草<br>/白菜                  |            |
| 4  | 18火 | ごはん<br>ぶりと大根の煮つけ<br>もやしのおかか和え<br>じゃが芋と小松菜みそ汁  | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>芋まんじゅう        | はいが精米/上白糖/<br>じゃが芋/さつま芋/<br>小麦粉/黒ごま(い<br>り)               | ぶり/花かつお/煮干<br>し/味噌/牛乳                              | 生姜/大根/人参/い<br>んげん/もやし/小松<br>菜/長ねぎ                |            |
| 5  | 水   | ごはん<br>肉じゃが<br>大根の即席漬け<br>長ねぎとしめじみそ汁          | 牛乳<br>ビスケット<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>ぼんかん | はいが精米/じゃが芋<br>/しらたき/菜種油/<br>上白糖                           | 豚中肉/凍り豆腐/煮<br>干し/味噌/ヨーグルト                          | 玉葱/人参/大根/<br>きゅうり/もやし/ぶ<br>なしめじ/長ねぎ/ぼ<br>んかん     |            |
| 19 | 水   | わかめごはん<br>豆腐れんこんハバーグ<br>根菜のごま和え<br>ごろごろ具沢山みそ汁 | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>おまめマフィン       | はいが精米/片栗粉/<br>菜種油/白ごま(す<br>り)/上白糖/里芋/<br>小麦粉/甘納豆(あず<br>き) | わかめごはんのもと/<br>木綿豆腐/豚ひき肉/<br>煮干し/味噌/牛乳/<br>豆乳       | 玉葱/蓮根/ほうれん<br>草/ごぼう/人参/か<br>ぶ/かぼちゃ               |            |
| 6  | 20木 | ごはん<br>かじきの竜田揚げ<br>あさかの野菜お浸し<br>大根と三つ葉すまし汁    | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>焼きそば           | はいが精米/片栗粉/<br>菜種油/上白糖/蒸し<br>中華めん                          | かじき/出し昆布/削<br>り節/牛乳                                | 生姜/小松菜/人参/<br>ぶなしめじ/大根/糸<br>みつば/キャベツ/も<br>やし     |            |
| 7  | 21金 | ごはん<br>酢鶏<br>胡瓜ゆかり和え<br>チンゲン菜と人参スープ           | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>チーズトースト       | はいが精米/片栗粉/<br>じゃが芋/菜種油/上<br>白糖/食パン/マーガ<br>リン              | 若鶏肉モモ/牛乳/ピ<br>ザ用チーズ                                | 人参/玉葱/ピーマン<br>/きゅうり/ちんげん<br>菜                    |            |
| 8  | 22土 | ごはん<br>豚肉のごま焼き<br>さつま芋の甘煮<br>米粉のワンタンスープ       | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>きなこ蒸しパン        | はいが精米/片栗粉/<br>菜種油/上白糖/蒸し<br>中華めん                          | 豚中肉/出し昆布/牛<br>乳/豆乳/きな粉                             | 玉葱/長ねぎ/粒コー<br>ン缶                                 |            |
| 10 | 月   | ごはん<br>豚肉のすきやき風煮<br>ブロッコリー青茹で<br>なめことわかめみそ汁   | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>中華おこわ          | はいが精米/しらたき<br>/上白糖/もち米/菜<br>種油                            | 豚中肉/焼き豆腐/生<br>わかめ/煮干し/味噌                           | 長ねぎ/白菜/ブロッ<br>コリー/なめこ/人参<br>/干し椎茸/生姜             |            |
| 25 | 火   | ごはん<br>さわらのみそ焼き<br>ひじきの五目煮<br>ほうれん草すまし汁       | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>いちごジャムのケーキ    | はいが精米/上白糖/<br>菜種油/小麦粉/いち<br>ごジャム                          | さわら/味噌/干ひじ<br>き/さつま揚げ/大豆<br>水煮缶/出し昆布/削<br>り節/牛乳/豆乳 | 人参/いんげん/ほう<br>れん草/えのき茸                           |            |
| 12 | 26水 | ごはん<br>ポークカレー<br>グリーンサラダ<br>ぼんかん              | 牛乳<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>かみかみカルシウム   | はいが精米/じゃが芋<br>/菜種油/有塩バター<br>/小麦粉/上白糖/片<br>栗粉              | 豚中肉/牛乳/大豆水<br>煮缶/ちりめんじゃこ                           | 玉葱/人参/ヨーグル<br>ト/キャベツ/きゅう<br>り/ブロッコリー/ぼ<br>んかん    |            |
| 13 | 27木 | ごはん<br>むきかレイの香味焼き<br>あさかの杓刈草ごま和え<br>大根と厚揚げみそ汁 | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>しょうゆラーメン       | はいが精米/菜種油/<br>白ごま(すり)/上白<br>糖/中華めん(生)                     | むきかレイ/生揚げ/<br>生わかめ/煮干し/味<br>噌/牛乳                   | 長ねぎ/生姜/ほうれ<br>ん草/キャベツ/人参<br>/大根/もやし/粒<br>コーン缶    |            |
| 14 | 28金 | ごはん<br>油淋鶏<br>キャベツのり和え<br>カリフラワースープ           | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>レモンクリームサンド    | はいが精米/片栗粉/<br>菜種油/ごま油/上白<br>糖/食パン/マーガ<br>リン               | 若鶏肉モモ/刻みのり<br>/牛乳                                  | 長ねぎ/キャベツ/も<br>やし/人参/カリフラ<br>ワー/玉葱/パセリ<br>(乾)/レモン |            |
| 15 | 29土 | ごはん<br>若鶏のあけぼの焼き<br>粉ふき芋<br>キャベツと人参みそ汁        | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶<br>ツナピラフ          | はいが精米/マヨドレ<br>/菜種油/じゃが芋                                   | 若鶏肉モモ/味噌/煮<br>干し/ツナ缶                               | 人参/玉葱/パセリ<br>(乾)/キャベツ/粒<br>コーン缶                  |            |

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。  
★6、13、20、27日は朝霞市農産物直売組合の野菜を使用します。



|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 0~2歳児 栄養摂取量                    | 3~5歳児 栄養摂取量                    |
| エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 20.7 g | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 22.9 g |

2月の食育ランチのテーマは「根菜類を食べよう!」です。