



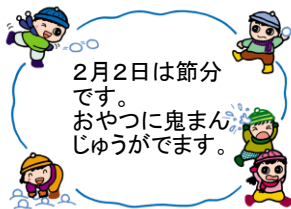
令和3年 2月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 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	15	月	ごはん 松風焼き ツナモヤシマン はんぺんと白菜すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 大豆と昆布のごはん	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)	鶏ひき肉/味噌/ツナ 缶/はんぺん/出し昆 布/削り節/大豆水煮 缶/塩昆布	長ねぎ/人参/生姜/ ピーマン/もやし/白 菜/糸みつば
2	16	火	ごはん ぶりと大根の煮つけ 中華きゅうり かぼちゃと小松菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 鬼まんじゅう	はいが精米/上白糖/ ごま油/さつま芋/小 麦粉/黒ごま(いり)	ぶり/煮干し/味噌/ 牛乳	生姜/大根/人参/い んげん/きゅうり/か ぼちゃ/小松菜/長ね ぎ
3	17	水	ごはん 酢鶏 もやしのり和え わかめスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト ぼんかん	はいが精米/片栗粉/ じゃが芋/菜種油/上 白糖	若鶏肉モモ/刻みのり /生わかめ/ヨーグル ト	人参/玉葱/ピーマン /キャベツ/もやし/ 粒コーン缶/ぼんかん
4	18	木	ごはん かじきの竜田揚げ 三色野菜の和えもの 大根と三つ葉みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/蒸し 中華めん	かじき/煮干し/味噌 /牛乳	生姜/もやし/小松菜 /人参/大根/糸みつ ば/キャベツ
5	金	金	ごはん 肉じゃが キャベツの即席漬け しめじと長ねぎすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズトースト	はいが精米/じゃが芋 /しらたき/菜種油/ 上白糖/食パン	豚中肉/凍り豆腐/出 し昆布/削り節/牛乳 /チーズ	玉葱/人参/キャベツ /きゅうり/ぶなしめ じ/長ねぎ
19	金	金	ごはん レンコンハンバーグ ボイル野菜 けんちん汁 みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 おまめマフィン	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/里芋/小麦粉 /上白糖/甘納豆(あず き)	豚ひき肉/出し昆布/ 削り節/牛乳/豆乳	玉葱/蓮根/ブロッ コリー/人参/大根/ご ぼう/みかん
6	20	土	ごはん 鶏肉のごま焼き さつま芋の甘煮 オニオンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 いちごジャムのケーキ	はいが精米/菜種油/ 白ごま(いり)/さつま 芋/上白糖/小麦粉/ いちごジャム	若鶏肉モモ/出し昆布 /牛乳/豆乳	玉葱/えのき茸/パセ リ(乾)
8	22	月	ごはん 豚肉のすきやき風煮 ブロッコリー青茹で なめことわかめみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 おかか茶めし	はいが精米/しらたき /上白糖	豚中肉/焼き豆腐/生 わかめ/煮干し/味噌 /花かつお	長ねぎ/白菜/ブロッ コリー/なめこ
9	火	火	ごはん さわらのみそ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草とエノきすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/マカロニ	さわら/味噌/干ひじ き/さつま揚げ/大 豆水煮缶/出し昆布/ 削り節/牛乳/きな粉	人参/いんげん/ほう れん草/えのき茸
10	24	水	ごはん ポーカカレー グリーンサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 かみかみカルシウム ぼんかん	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖/片 栗粉	豚中肉/牛乳/大豆水 煮缶/ちりめんじゃこ	玉葱/人参/コンクリ ム缶/キャベツ/きゅう り/ブロッコリー/ぼ んかん
25	木	木	ごはん むきカレイの香味焼き きんぴらごぼう 大根と厚揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 タンメン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(いり) /中華めん(生)/ごま 油	むきかれい/生揚げ/ 生わかめ/煮干し/味 噌/牛乳/豚中肉	長ねぎ/生姜/ごぼう /人参/大根/もやし /ちんげん菜/粒コー ン缶
12	26	金	ごはん チキンのマーマレード焼き シルバーサラダ ミネストローネ	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンクリームサンド	はいが精米/マーマ レード/菜種油/国産 はるさめ/マヨドレ/ 食パン/マーガリン/ 上白糖	若鶏肉モモ/牛乳	きゅうり/人参/粒 コーン缶/キャベツ/ 玉葱/トマト缶/レモ ン
13	27	土	ごはん 鶏肉のあけぼの焼き 粉ふき芋 キャベツと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ツナピラフ	はいが精米/マヨドレ /菜種油/じゃが芋	若鶏肉モモ/味噌/煮 干し/ツナ缶	人参/玉葱/パセリ (乾)/キャベツ/粒 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。
★18、25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 たんぱく質 20.2g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.1g

2月の食育ランチのテーマは「根菜類を食べよう!」です。

