



令和6年 2月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前		主な材料名		
			3時	おやつ	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	木	わかめごはん さわらのおろし焼き 小松菜ともやしごま和え 水菜と人参すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがいも田楽	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(す り)/じゃが芋/小麦 粉	わかめごはんのもと/ さわら/出し昆布/花 かつお/牛乳/味噌	大根/もやし/小松菜 /人参/えのき茸/水 菜
2		金	大豆と昆布ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のサラダ 舞茸とほうれん草みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 鬼まんじゅう	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/さつ ま芋/小麦粉/黒ごま (いり)	大豆水煮缶/塩昆布/ 若鶏肉モモ/ちくわ/ 煮干し/味噌/牛乳	切干大根/人参/ほう れん草/玉葱/舞茸
	16	金	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮つけ 舞茸とほうれん草みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米/上白糖/ 食パン/マーガリン/ グラニュー糖	若鶏肉モモ/ちくわ/ 煮干し/味噌/牛乳	切干大根/人参/干し 椎茸/ほうれん草/玉 葱/舞茸
3	17	土	ごはん 厚揚げのミートソース煮 かぶ即席漬け 玉葱とえのきスープ	牛乳 せんべい 牛乳 和風スパゲッティ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/スパゲッティ	生揚げ/鶏ひき肉/牛 乳/ツナ缶/生わかめ	人参/玉葱/ピーマン /トマト缶/かぶ/え のき茸
5	19	月	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き キャベツのり和え 豆腐とえのき茸すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 里芋ごはん	はいが精米/上白糖/ 菜種油/里芋/黒ごま (いり)	豚中肉/味噌/刻みの り/出し昆布/花かつ お/絹ごし豆腐	玉葱/キャベツ/もや し/人参/水菜/えの き茸
6		火	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 白菜と油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 しょうゆラーメン	はいが精米/上白糖/ 菜種油/中華めん(生) /ごま油	若鶏肉モモ/干ひじき /さつま揚げ/油揚げ /煮干し/味噌/生わ かめ	人参/白菜/もやし/ 長ねぎ
	20	火	ごはん 鮭の西京焼き れんこんきんぴら さつま芋みそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 しょうゆラーメン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/さつま芋/中 華めん(生)/ごま油	鮭/西京みそ/味噌/ 煮干し/生わかめ	蓮根/人参/長ねぎ/ もやし
7	21	水	ごはん ポークカレー かぶのツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト 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	豚中肉/牛乳/ツナ缶 /ヨーグルト	玉葱/人参/コンクリ ム缶/かぶ/きゅうり/ 粒コーン缶/ぼんかん
8	22	木	ごはん むきカレイの煮つけ ほうれん草納豆和え 大根となめこのみぞれ汁	牛乳 せんべい 牛乳 おまめ蒸しパン	はいが精米/小麦粉/ ホットケーキ粉/上白 糖/甘納豆(あずき)	むきかだい/挽きわり 納豆/刻みのり/煮干 し/味噌/牛乳/豆乳	生姜/キャベツ/ほう れん草/大根/なめこ
9		金	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 キャベツの塩もみ じゃが芋みそ汁	牛乳 クラッカー 豆乳 コーンマヨトースト	はいが精米/しらたき /上白糖/じゃが芋/ 食パン/マヨドレ	豚中肉/焼き豆腐/煮 干し/味噌/豆乳	長ねぎ/白菜/キャベ ツ/人参/玉葱/粒 コーン缶/パセリ (乾)
10	24	土	ごはん 鶏肉オセロ焼き 野菜の和え物 かぶと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳きなこくずもち	はいが精米/菜種油/ 白ごま(いり)/黒ご ま(いり)/上白糖/ 片栗粉	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳/き な粉	玉葱/キャベツ/えの き茸/人参/かぶ/ぶ なしめじ/長ねぎ
	26	月	ごはん マーボー春雨 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ツナカレーピラフ	はいが精米/国産はる さめ/菜種油/上白糖 /ごま油/片栗粉	豚ひき肉/味噌/出し 昆布/生わかめ/ツナ 缶	長ねぎ/人参/にら/ かぼちゃ/玉葱/粒 コーン缶
13	27	火	ごはん 鶏肉と野菜の生姜炒め 大根甘酢漬け キャベツと油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズ蒸しパン	はいが精米/菜種油/ ごま油/上白糖/ホッ トケーキ粉	若鶏肉モモ/油揚げ/ 煮干し/味噌/牛乳/ 豆乳/チーズ	人参/玉葱/ピーマン /生姜/大根/キャベ ツ/長ねぎ
14	28	水	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリー青茹で 大根としめじスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 わかめうどん	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/ゆでうどん	豚ひき肉/牛乳/生わ かめ/出し昆布/花か つお	玉葱/トマト缶/ブ ロccoli/大根/ぶ なしめじ/水菜/長ね ぎ/人参
	29	木	ごはん さばのしおやき 三色野菜のごま酢和え ごぼうとねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジケーキ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(す り)/小麦粉/マーマ レード	さば/煮干し/味噌/ 牛乳	もやし/ちんげん菜/ 人参/ごぼう/長ねぎ /オレンジジュース

★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。

0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 519 kcal	エネルギー 556 kcal
たんぱく質 20.1 g	たんぱく質 22.0 g



2月の食育ランチのテーマは「根菜類を食べよう!」です。

