

# ゆめっこ保育園 献立予定表 2016年2月度

園長印 \_\_\_\_\_  
主任印 \_\_\_\_\_

日	(月) 1	(火) 2	(水) 3	(木) 4	(金) 5	(土) 6	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(金) 12	(土) 13	(月) 15	(火) 16	(水) 17
屋	ごはん 五分付米 40 じゅうじゅう焼き 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 卵 5 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 ネバネバ和え 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 小松菜 15 マヨネーズ 5 醤油 1 味噌汁 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 ポトフ キャベツ 30 人参 20 玉ねぎ 30 じゃがいも 30 無添加ウインナー ブロッコリー 20 みりん 0.1 こしょう 0.1 醤油 1 みりん 1 マカロニサラダ マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2	巻き寿司 50 五分付米 1 塩 5 酢 1 砂糖 1 干しいたけ 5 ほうれんそう 20 人参 10 高野豆腐 5 みりん 5 塩 1 こしょう 0.1 醤油 1.5 焼きのり 5 恵方いわし 1 塩いわし 80 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 30 人参 1 みりん 1 醤油 1 みそ汁 ワカメ 1 お豆腐 5 味噌 5	ごはん 五分付米 40 肉じゃが 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 30 じゃが芋 10 しらたき 20 いんげん 5 塩 1 醤油 0.1 豆菜サラダ 大豆 5 小松菜 20 人参 5 ツナ 1 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 酢 0.5 味噌汁 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	ごはん 五分付米 40 鮭のサクサク焼き 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 こしょう 0.2 マッシュポテト じゃがいも 5 塩 1 牛乳 10 豆菜サラダ 大豆 5 小松菜 20 人参 5 ツナ 1 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 酢 0.5 味噌汁 キャベツ 15 玉ねぎ 10 味噌 5	炊き込みピラフ 40 五分付米 8 シーチキン 10 玉ねぎ 5 人参 5 いんげん 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 ナムル ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 5 味噌汁 玉ねぎ 0.5 人参 1.5 味噌 1	ごはん 五分付米 40 スープ餃子 豚ミンチ 10 しょうが 5 にんにく 0.5 パン粉 3 キャベツ 5 白菜 1.5 もやし 0.2 人参 5 しょうゆ 1.5 みりん 10 塩 1 春雨サラダ 春雨 15 キャベツ 10 人参 10 味噌汁 かぼちゃ 10 玉ねぎ 2.5 ねぎ 1.5 オリーブオイル 0.2	ごはん 五分付米 40 いわしのフライ いわし 50 塩 0.5 小麦粉 1 パン粉 3 油 3 刻みキャベツ キャベツ 15 ソース 15 ケチャップ 5 みりん 0.2 味噌 0.2 ブロッコリー のオーロラあえ ブロッコリー 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5 ケチャップ 3 味噌汁 かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 わかめ 2 みりん 5 醤油 0.2	ごはん 五分付米 40 麻婆大根 合ミンチ 30 大根 40 玉ねぎ 15 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん 1 味噌 1 味噌 片栗粉 ナムル ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 3 ごま油 1 スープ 玉ねぎ 15 わかめ 2 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	射こみ飯 40 五分付米 3 大豆 3 醤油 みりん 1 塩 1 ちゃんちゃん焼き 鮭 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 オイスターソース 1 しょうゆ 1 味噌 1 味噌 片栗粉 ごま油 1 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 30 みりん 1 醤油 1 味噌汁 かぼちゃ 15 玉ねぎ 20 大根 10 味噌 5	鶏そぼろ丼 40 五分付米 30 とりひき肉 20 小松菜 10 人参 5 玉ねぎ 1.5 ごま油 10 コンヨウ 4 煮ころがし 2 じゃがいも 1 人参 1 みりん 1 白菜サラダ 白菜 20 人参 30 大根 10 ちりめんじゃこ 3 醤油 1.5 砂糖 1 味噌汁 キャベツ 20 もやし 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 江戸っ子煮 牛肉 30 大豆 10 高野豆腐 5 人参 10 しらたき 15 しょうゆ 1.5 みりん 2 味噌 1.5 砂糖 0.1 切干大根の含め煮 切干大根 8 人参 10 うす揚げ 4 みりん 1 人参 1 みりん 3 醤油 1.5 砂糖 1 味噌汁 キャベツ 20 もやし 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 魚の照り焼き 白身魚 50 みりん 2.5 塩 0.1 こしょう 1 片栗粉 2 酢 2 しょうゆ 0.5 さとう 1 レタス 3 ミニトマト 10 かぼちゃ 20 人参 1 みりん 1.5 醤油 5 玉ねぎ 1 ほうれん草 10 マヨネーズ 3 味噌汁 はくさい 15 人参 10 味噌 5	ごはん 五分付米 40 肉じゃが 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 30 じゃが芋 10 しらたき 20 いんげん 5 塩 1 醤油 0.1 豆菜サラダ 大豆 5 小松菜 20 人参 5 ツナ 1 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 酢 0.5 味噌汁 キャベツ 15 玉ねぎ 10 味噌 5
	おやつ	よりより 小麦粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	じゃがまるくん じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 バター 3 焼きのり 1 醤油 0.5 果物 30 牛乳 150	おたのしみ もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 ねぎ 0.2 みりん 1.6 醤油 1.6 果物 30 牛乳 150	梅が枝餅 もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 ねぎ 0.2 みりん 1.6 醤油 1.6 果物 30 牛乳 150	肉ワカメうどん ゆでうどん 80 牛肉 20 ワカメ 1 玉ねぎ 20 ねぎ 2 みりん 1.6 醤油 1.6 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 薄力粉 20 砂糖 3 ごま 1 青のり 0.1 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	芋かりんとう さつまいも 50 塩 0.5 油 10 果物 30 牛乳 150	かたやきせんべい 薄力粉 20 砂糖 3 ごま 1 青のり 0.1 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	チャンポン麺 中華めん 70 豚肉 10 白菜 15 人参 5 ちんげんさい 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 オイスターソース 0.1 果物 30 牛乳 150	ゼリーフライ おから 30 じゃがいも 15 人参 5 玉ねぎ 5 ごま 1 小麦粉 1 ソース 1 ケチャップ 1 塩 0.1 こしょう 0.1 果物 30 牛乳 150	おたのしみ もち 10 きな粉 10 砂糖 0.5 塩 0.1 果物 30 牛乳 150	ピザ 強力粉 10 薄力粉 10 ベーキングパウダー 0.5 塩 0.1 オリーブオイル 1 ケチャップ 5 ツナ 5 じゃがいも 5 ピーマン 5 チーズ 8 果物 30 牛乳 150	あべかわ餅 もち 40 きな粉 4 砂糖 2 塩 0.1 果物 30 牛乳 150
総カロリー														
タンパク質														
日	(木) 18	(金) 19	(土) 20	(月) 22	(火) 23	(水) 24	(木) 25	(金) 26	(土) 27	(月) 29				
屋	ピビンバ丼 五分付米 45 豚肉 30 にら 10 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 のり 0.2 ごま 1 キャベツのナムル キャベツ 30 かつお 1 わかめ 5 人参 1 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 スープ 玉ねぎ 20 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	ごはん 五分付米 40 鮭の塩焼き 鮭 50 塩 0.1 おひたし 小松菜 20 醤油 0.5 かぶツナサラダ かぶ 40 かぶ菜 10 ツナ 10 ひじき 1 しょうゆ 1 オリーブ油 2 味噌汁 玉ねぎ 10 キャベツ 10 えのき 5 味噌 5	生活発表会 ジャムサンド お茶 果物 30 牛乳 150	ハ ヤ シ カ レ イ パ イ イ イ	ごはん 五分付米 40 いわしの梅煮 いわし 50 梅干し 5 みりん 2 醤油 4 ごぼう 10 砂糖 2 納豆 納豆 20 人参 10 きゅうり 5 醤油 5 コーン 1.5 味噌汁 かぼちゃ 0.5 玉ねぎ 16 味噌 1 おにぎり 五分付米 40 焼きのり 1	ごはん 五分付米 40 いわしの梅煮 いわし 50 梅干し 5 みりん 2 醤油 4 ごぼう 10 砂糖 2 納豆 納豆 20 人参 10 きゅうり 5 醤油 5 コーン 1.5 味噌汁 かぼちゃ 0.5 玉ねぎ 16 味噌 1 おにぎり 五分付米 40 焼きのり 1	ミートスパゲッティ 合ミンチ 20 スパゲッティ 40 玉ねぎ 20 人参 5 トマトジュース 19 ケチャップ 1 ソース 1 ポテトサラダ じゃがいも 35 人参 5 きゅうり 5 醤油 5 味噌汁 かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 味噌 5 おにぎり 五分付米 40 焼きのり 1	ごはん 五分付米 40 豚バラと大根の煮物 豚肉 30 大根 40 玉ねぎ 20 しめじ 5 じゃがいも 2 小麦粉 1 バター 1 生クリーム 0.5 塩 0.5 こしょう 20 みりん 20 小松菜 10 うす揚げ 5 人参 5 みりん 2 きゅうり 1 大根 1.5 味噌汁 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 ねぎ 2 味噌 5	ごはん 五分付米 40 鮭のクリームシチュー 鮭 30 白菜 40 しめじ 20 人参 5 じゃがいも 30 小麦粉 6 オイスターソース 1 醤油 みりん 2 ごま油 4 キャベツのナムル キャベツ 0.2 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 10 スープ 玉ねぎ 8 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 塩 0.2	ごはん 五分付米 40 ささみのフリッター ささみ 20 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー 20 塩 0.1 ごぼうサラダ ごぼう 10 人参 15 ツナ 3 コーン 1 ごま 1 マヨネーズ 3 砂糖 1 醤油 0.5 スープ チンゲン菜 20 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2				
	おやつ	かぼちゃドーナツ かぼちゃ 20 バター 2 砂糖 5 卵 2 牛乳 1 小麦粉 20 ベーキングパウダー 1 油 3 果物 30 牛乳 150	かんぱろうおやつ 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	チーズポテト じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 甘辛にぼし にぼし 10 醤油 1 みりん 1 砂糖 1	おにまん 小麦粉 30 砂糖 4 きなこ 10 牛乳 10 砂糖 0.5 ベーキングパウダー 1 油 1 果物 30 牛乳 150	きなこケーキ 薄力粉 30 きなこ 4 砂糖 10 牛乳 10 砂糖 0.5 ベーキングパウダー 1 油 1 果物 30 牛乳 150	磯っこだんご 豆腐 20 だんご粉 2 もち粉 15 砂糖 3 たれ 5 砂糖 2.5 醤油 0.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 果物 30 牛乳 150	おにぎりパン 強力粉 30 イースト 0.5 バター 5 砂糖 5 醤油 1 のり 1 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	ぼっぼ焼き 小麦粉 20 黒砂糖 8 ベーキングパウダー 0.5 果物 30 牛乳 150			
総カロリー														
タンパク質														

**節分**

節分といえば恵方まき。  
恵方巻きを恵方に向けて無言で食  
べると幸運を呼び込む、といわれて  
います。巻き寿司を鬼の金棒に見  
立てたともいわれています。

節分豆を年神様に供えてまきます。  
年の数、あるいは年の数+1を食  
べてその年の厄を払い1年の無病  
息災を願います。

※数字は、幼児の予定可食量です。  
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します  
※ごはらは、五分付米です。  
※20日は生活発表会です。  
※24日はお誕生日会です。