

# 令和 3年 2月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日	曜日	献立名	昼食 材料			昼食 エネルギー	おやつ
			血や骨になる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1	月	～誕生会～ 赤飯 ※ハムカツ (卵→かぼちゃ挽肉フライ) 切干大根とツナのサラダ ※かき玉汁 (卵→卵除去) 米粉のクレープ ※牛乳 (乳→麦茶)	ささげ 豚肉 ツナ 卵 (卵→除去) わかめ 牛乳 (乳→麦茶)	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 米粉のクレープ	もやし にんじん きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ	437kcal	ゆかりおにぎり
2	火	～節分献立～ ごはん いわしのみぞれ煮 ※炒り豆腐 みかん缶 豚汁 麦茶 ※福豆ポロ (卵・乳→除去ポロ・0、1歳→ゼリー)	いわし 木綿豆腐 鶏肉 豚肉 卵 (卵→除去)	米 片栗粉 油 砂糖 福豆ポロ (卵・乳→除去ポロ・0、1歳→ゼリー)	大根 しいたけ にんじん 玉ねぎ 枝豆 みかん ごぼう ねぎ 白菜 葉大根	445kcal	※フルーチェ (乳→さつまいも煮)
3	水	～初午献立～ 菜飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのいとこ煮 しもつかれ 麦茶	豚肉 小豆 鮭 大豆 油揚げ	米 砂糖 油	玉ねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ 大根 にんじん	398kcal	※メープルパンケーキ (卵・乳→米粉マフィン)
4	木	※ホットドック プロッコリーのドレッシング和え ※バナナ (バナナ→りんご) ※コンスープ (乳→除去ルウ) ※牛乳 (乳→麦茶)	ウインナ (卵・乳→除去ウインナ) かまぼこ 牛乳 (乳→麦茶)	コッパパン (卵・乳→除去ロール) ごま	プロッコリー にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン バナナ (バナナ→りんご)	386kcal	チャーハン
5	金	※卵うどん (卵→肉うどん) 野菜かき揚げ ※ピーナツ和え (ピーナツ→おかか和え) デコボン 麦茶	鶏肉 卵 (卵→除去)	うどん 片栗粉 小麦粉 油 ピーナツ (ピーナツ→かつお節)	玉ねぎ あさつき コーン にんじん いんげん キャベツ ほうれん草 コーン デコボン	369kcal	昆布おにぎり
8	月	ごはん メンチカツ ※ひじきのツナサラダ ※厚焼き卵 (卵→枝豆がんと) ワンタンスープ 麦茶	豚肉 ひじき ツナ 卵 (卵→不使用)	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ワンタン マヨネーズ (卵→除去マヨ)	プロッコリー にんじん 玉ねぎ もや 白菜 にら	410kcal	※ヨーグルト、ウエハース (卵→ヨーグルト、せんべい 乳→ゼリー、せんべい)
9	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のおかか和え ※えびの水晶包み (えび→枝豆シューマイ) 豆腐のすまし汁 麦茶	鮭 みそ 豆腐 わかめ かつお節 えび たら	米 砂糖 油 ごま 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 もやし ねぎ	326kcal	鶏そぼろおにぎり
10	水	ごはん ※たまごふりかけ (卵・乳→わかめ) 肉じゃが 小松菜とコーンのごま和え オレンジ ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ごま	玉ねぎ にんじん いんげん 小松菜 コーン オレンジ	383kcal	黒糖蒸しパン
11	木	建国記念日					
12	金	ごはん ※ポークカレー (乳→除去ルウ) 海藻サラダ みかんゼリー ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 わかめ 粉チーズ (乳→除去) ちくわ 赤とさか	米 じゃがいも はるさめ 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんにく にんじん きゅうり グリンピース	469kcal	※原宿ドッグ (卵・乳→米粉ケーキ)
15	月	ごはん 春巻き にらもやしソテー わかめスープ ※フルーツ杏仁 (乳→果物缶) 麦茶	豚肉 ベーコン わかめ	片栗粉 春巻きの皮 ごま油 油	にら たけのこ もやし にんじん にんにく コーン ねぎ パイン缶 みかん缶	386kcal	チョコスコーン (あひる・ひよこ→ツナおにぎり)
16	火	ごはん ホッケのみりん醤油焼き 高野豆腐の煮物 即席漬け みそ汁 麦茶	ホッケ 豚肉 昆布 高野豆腐 みそ	米 砂糖 ごま お麩	大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜	332kcal	焼きそば
17	水	※二色丼 (卵→鶏そぼろ丼) ※れんこんサラダ ※ジャーマンポテト ※牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 卵 (卵→除去) ツナ 牛乳 (乳→麦茶) ベーコン (卵・乳→除去ウインナ)	米 砂糖 油 マヨネーズ (卵→除去マヨ) じゃがいも バター (乳→マーガリン)	しょうが 絹さや れんこん プロッコリー コーン 玉ねぎ パセリ	461kcal	※カステラ (卵・乳→わかめおにぎり)
18	木	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草の磯和え けんちん汁 麦茶	さば みそ 鶏肉 のり 豚肉 豆腐	米 さといも	しょうが かぼちゃ 枝豆 ほうれん草 白菜 大根 にんじん ごぼう ねぎ	423kcal	豆乳バナナコッタ せんべい
19	金	※ミートソースパゲティ ※カリフラワーと卵のサラダ りんご ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 卵 (卵→除去) 粉チーズ (乳→除去) 牛乳 (乳→麦茶)	小麦粉 除去マーガリン 油 マヨネーズ (卵→除去マ)	にんじん 玉ねぎ にんにく ホルトマト グリンピース りんご	484kcal	和風ツナおにぎり
22	月	ごはん アジフライ 中濃ソース 小松菜と油揚げの煮浸し 蜜さつま みそ汁 麦茶	アジ 油揚げ 豆腐	小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも 油	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ ねぎ	402kcal	※どら焼き (卵→たい焼き)
23	火	天皇誕生日					
24	水	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ ナムル 麦茶	木綿豆腐 豚肉 みそ	砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 ごま油	玉ねぎ にんじん にら キャベツ たけのこ しょうが ほうれん草 もやし にんにく キャベツ にんじん きゅうり	379kcal	※チーズ蒸しパン (乳→おかかおにぎり)
25	木	※黒糖ロール (卵・乳→除去黒糖ロール) ※オムレツ (卵・乳→ハンバーグ) オレンジ キャベツとツナのサラダ ※牛乳 (乳→麦茶) ※さつま芋のシチュー (乳→除去ルウ)	卵 (卵・乳→豚肉) 鶏肉 牛乳 (乳→除去) ツナ	黒糖ロール (卵・乳→除去ロール) 油 さつまいも	コーン 玉ねぎ しめじ グリンピース オレンジ	442kcal	きつねおにぎり
26	金	わかめごはん かぼちゃ挽肉フライ ポテトサラダ いちご ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 乳不使用ロースハム わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 卵除去マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン いちご	435kcal	※デニッシュ (卵・乳→ジャムサンド)

### ＜昼食 平均栄養量＞

エネルギー	417kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	12.9g
塩分	1.6g

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。

※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。

※ ( ) 表示、※表示はアレルギー食対応です。

※おやつには麦茶がつかます。

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。