

2021年 2月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	月	合挽肉 プチチーズ 普通牛乳 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 有塩バター ごま油 食パン 三温糖	玉葱 キャベツ トマト パセリ 乾燥わかめ えのき ねぎ
2	火	鶏挽肉 ウイナー ちくわ 国産大豆(ゆで) 卵 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター とんがりコーン 三温糖 片栗粉 さつま芋	人参 玉葱 りんご むぎ枝豆 ブロッコリー コーン キャベツ パセリ みかん
3	水	赤魚 豚挽肉 はんぺん 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 ごま油 プリン リッツァッカー	生姜 じゃぼり こんにゃく 人参 干椎茸 みつば
4	木	鶏挽肉 かつ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 そうめん(乾) ホットケーキ粉 黒砂糖粉 無塩バター	かぶ菜 キャベツ もやし 人参 しめじ みつ葉 たんかん
5	金	合挽肉 豚バ - 鮭	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マネズ 油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ クレハコ コーン パセリ パナ カブ菜
6	土	豚肩ロース ソス みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも 焼き芋	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ
8	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 卵 ウイナー	精白米 ごま油 卵白 油	もずく ビーツ コーン 人参 生姜 ねぎ 玉葱 オレンジ キャベツ
9	火	鯖 ロースト みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 ねぎ 人参 もやし 胡瓜 大根 しめじ
10	水	鶏挽肉 プレーヨーグルト かに風味かまぼこ かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 オリーブ油 シスコーン	にんにく 白菜 胡瓜 プロシー ミカ 玉葱 人参 切り干し バナ
12	金	鮭 鶏挽肉 普通牛乳 卵 保育園ミルク	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 上白糖	キャベツ コーン 人参 玉葱 パセリ
13	土	鶏挽肉 豚挽肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 じゃがいも 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 人参 ビーツ とろろ昆布 ねぎ パナ
15	月	挽きわり納豆 豚バ - 豚肩ロース みそ ピザ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 油 食パン マネズ	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく コー みかん パプリカ(赤) ビーツ コーン
16	火	鮭 みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 ポン・デQミックス 油	キャベツ 人参 大根 胡瓜 人参 レンコン汁 玉葱 えのき ねぎ
17	水	保育園ミルク	もずくパン	ブール
18	木	合挽肉 卵 バ - コーン みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 油 シフォンケーキ	玉葱 プロシー コーン 白菜 えのき 西洋南瓜 ねぎ いちご
19	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつ 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 焼きのり
20	土	鯖 沖縄豆腐 豚肩ロース ちくわ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油	人参 じゃぼり みつば 生姜 キャベツ アサ(乾) ねぎ パナ
22	月	沖縄豆腐 豚挽肉 かつ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 片栗粉 オリーブ油 薄力粉 三温糖 胡麻	人参 玉葱 しめじ さやいんげん キャベツ 胡瓜 トマト みつ葉 みかん ブール
24	水	ツグ 卵 ピザ用チーズ 豚挽肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 おつゆ麩 タケノコ	クレハコ パセリ ビーツ 人参 もやし 乾燥わかめ ねぎ パナ
25	木	鶏挽肉 かつ ミックスビーンズ バ - コーン かつお節 調製豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マーブルド(低糖) 本みりん 三温糖 ごま油 全粒粉 薄力粉 油	干しひじき もやし 胡瓜 人参 玉葱 たんかん レーズン
26	金	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 さつま芋 黒砂糖粉 胡麻	のり佃煮 ほうれんそう しらたき 白菜 人参 トウモロコシ しめじ えのき
27	土	鮭 ソス 豚ロース 油揚げ みそ 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 アンパンマンのソフトせんべい	ねぎ 玉葱 人参 グリーンピース しらたき キャベツ パナ

月平均栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
564	24.2	14.7	275	2.5

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。