



2月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

日	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
2月1日	木	ごはん・ミネストローネ・ハンバーグ・ポテトサラダ・りんご	米・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ベーコン・とうもろこし・マカロニ・トマト・ハンバーグ・じゃがいも・きゅうり・りんご	485kcal 15.6g 14.3g	オレンジ	大学芋 麦茶
2月2日	金	ごはん・具汁・いわしのみぞれ煮・ほうれん草としめじのボン酢和え・ヨーグルト	米・大豆・豚肉・にんじん・ごぼう・ねぎ・油揚げ・いわし・ほうれん草・しめじ・ヨーグルト	442kcal 20.0g 12.2g	バナナ	おにぎり 麦茶
2月5日	月	きのこの和風スープパサティ・牛乳・切干大根サラダ・オレンジ	ソフト麺・ベーコン・鶏肉・にんじん・たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・しいたけ・キャベツ・牛乳・切干大根・きゅうり・ツナ・オレンジ	484kcal 20.8g 16.6g	りんご	フライドポテト 麦茶
2月6日	火	食パン(ブルーベリージャム)・野菜と豆腐のスープ・パンピングラタン・バナナ	食パン・ブルーベリージャム・豆腐・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・鶏肉・かぼちゃ・ブロッコリー・チーズ・バナナ	440kcal 18.3g 12.8g	ビスケット	きなこマカロニ 麦茶
2月7日	水	ごはん・ほうれん草のスープ・チャブチェメンチ・じゃがじゃこサラダ	米・ほうれん草・ベーコン・しめじ・にんじん・玉ねぎ・チャブチェメンチ・じゃが芋・ちりめんじゃこ・きゅうり	453kcal 14.0g 14.9g	ヨーグルト	おにぎり 麦茶
2月8日	木	とりそぼろ丼・魅のみそ汁・白菜とツナの和え物・みかん	米・鶏ひき肉・さやいんげん・たまねぎ・ほししいたけ・鮭・キャベツ・白菜・にんじん・ツナ・みかん	438kcal 15.9g 10.8g	せんべい	やきいも 麦茶
2月9日	金	ごはん・さつまい・しゅうまい・煮菜・りんご	米・さつまいも・ごぼう・大根・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・しゅうまい・椎茸・油揚げ・打ち豆・りんご	521kcal 14.0g 18.5g	バナナ	おにぎり 麦茶
2月13日	火	ほうとう風うどん・キャベツとコーンのおかか和え・ヨーグルト	うどん・豆腐・しめじ・かぼちゃ・にんじん・大根・白菜・ねぎ・鶏肉・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・鰹節	417kcal 19.2g 7.4g	オレンジ	きなこマカロニ 麦茶
2月14日	水	サフランライスえびクリームがけ・ココア・カラフルサラダ・フルーツポンチ	米・サフラン・えび・にんじん・玉ねぎ・ベーコン・マッシュルーム・しめじ・豆乳・ココア・キャベツ・きゅうり・パプリカ・とうもろこし・ハム・バナナ・白饅頭・みかん・りんご	622kcal 19.9g 13.5g	せんべい	スイートポテト 麦茶
2月15日	木	ごはん・里芋と油揚げのみそ汁・鯖の生姜煮・きんぴらごぼう	米・里芋・玉ねぎ・さば・ごぼう・にんじん・つきこん・ちくわ	503kcal 19.9g 17.8g	バナナ	おにぎり 麦茶
2月16日	金	大根の炊き込みごはん・えのきと小松菜のみそ汁・チキンナゲット・ひじきサラダ・みかん	米・大根・油揚げ・えのきだけ・こまつな・にんじん・チキンナゲット・干しひじき・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ツナ・みかん	460kcal 14.7g 14.2g	りんご	豆腐ハンケーキ 麦茶
2月19日	月	ごはん・白菜と肉団子のスープ・いかスティック揚げ・レンコンのしゃきしゃきサラダ・りんご	米・ミートボール・白菜・にんじん・えのき・いかスティック・キャベツ・大根・ハム・れんこん・りんご	484kcal 19.3g 16.7g	ヨーグルト	おにぎり 麦茶
2月20日	火	回鍋肉丼・もやし中華スープ・ブロッコリーのナムル・バナナ	米・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・豚肉・もやし・にんじん・きくらげ・ブロッコリー・バナナ	377kcal 16.3g 8.8g	ビスケット	蒸しパン 麦茶
2月21日	水	ごはん・小松菜と油揚げのみそ汁・鮭の煮魚・磯びたし・フルーチェ	米・小松菜・玉ねぎ・鮭・ほうれん草・もやし・のり・かまぼこ・フルーチェ	366kcal 18.7g 3.8g	りんご	おにぎり 麦茶
2月22日	木	丸パン(いちご&マーガリン)・ポークビーンズ・わかめとコーンのサラダ・みかん	パン・いちご&マーガリン・大豆・豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・さやいんげん・わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・みかん	544kcal 20.2g 24.6g	バナナ	りんごきんとん 麦茶
2月23日 誕生会	金	大根カレー・ほうれん草と豆腐のスープ・コールスローサラダ・デザート	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・にんじん・しめじ・トマト・ほうれん草・豆腐・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・ハム・デザート	510kcal 16.2g 14.2g	豆乳	きなこマカロニ 麦茶
2月26日	月	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・鶏のごま唐揚げ・春雨サラダ・カットゼリー	米・豆腐・なめこ・鶏肉・はるさめ・にんじん・きゅうり・ハム・カットゼリー	540kcal 19.4g 16.5g	りんご	おにぎり 麦茶
2月27日	火	野菜味噌ラーメン・牛乳・さつぱり和え・みかん	中華麺・豚ひき肉・ねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・ニラ・とうもろこし・牛乳・きゅうり・だいこん・みかん	437kcal 17.0g 10.5g	バナナ	プアマンケー キ 麦茶
2月28日	水	しらすわかめごはん・はんぺんのすまし汁・コロッケ・ほうれん草とキャベツのお浸し・りんご	米・わかめ・しらす・はんぺん・しめじ・にんじん・コロッケ・ほうれん草・キャベツ・ハム・えのき・鰹節・りんご	394kcal 12.6g 7.1g	ヨーグルト	せんべい 麦茶