



2月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

日にち	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	金	ごはん・呉汁・いわし梅しそフライ・もやしとほうれん草の塩昆布和え・カットゼリー	米・大根・豚肉・人参・ごぼう・ねぎ・油揚げ・いわし・もやし・ほうれん草・ハム・塩昆布・カットゼリー	408kcal 22.5g 15.8g	豆乳	おにぎり
2月4日	月	カレーうどん・牛乳・春菊のツナ胡麻和え・みかん	うどん・人参・ねぎ・玉ねぎ・油揚げ・豚肉・しいたけ・かまぼこ・牛乳・春菊・えのき・シーチキン・ごま・みかん	563kcal 20.7g 19.6g	りんご	やきいも
2月5日	火	ごはん・冬ポトフ・メンチカツ・コールスローサラダ	米・白菜・人参・じゃが芋・大根・マッシュルーム・ウインナー・メンチカツ・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・ハム	536kcal 15.7g 22.5g	ヨーグルト	おにぎり
2月6日	水	ごはん・キャベツと玉ねぎのみそ汁・照り焼きチキン・五目きんぴら・フルーチェ	米・キャベツ・玉ねぎ・油揚げ・鶏肉・つきこん・じゃがいも・人参・いんげん・さつまあげ・フルーチェ	404kcal 14.3g 8.9g	せんべい	フライドポテト
2月7日	木	ごはん・はんぺんのすまし汁・豚肉ときのこの塩炒め・小松菜と人参のナムル・りんご	米・はんぺん・わかめ・えのき・人参・豚肉・玉ねぎ・しめじ・まいたけ・エリンギ・ねぎ・小松菜・もやし・りんご	375kcal 17.4g 8.0g	バナナ	おにぎり
2月8日	金	高野豆腐のそぼろ丼・白菜としめじのみそ汁・ブロッコリーのおかかマヨ和え・バナナ	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・高野豆腐・白菜・しめじ・ブロッコリー・削り節・バナナ	442kcal 17.3g 13.3g	ビスケット	蒸しパン
2月12日	火	わかめごはん・吹雪汁・春巻き・しょうゆフレンチ・チーズ	米・わかめ・豆腐・里芋・ねぎ・ほうれん草・春巻き・小松菜・もやし・ハム・チーズ	498kcal 12.2g 20.4g	りんご	大学芋
2月13日	水	中華丼・牛乳・キャベツのゆかり和え・バナナ	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・たけのこ・牛乳・キャベツ・きゅうり・ゆかり・バナナ	458kcal 13.1g 17.2g	ビスケット	おにぎり
2月14日	木	丸パン(いちご&マーガリン)・ミネストローネ・ハートのハンバーグ・マカロニサラダ・ココア	パン・いちご&マーガリン・人参・玉ねぎ・キャベツ・ベーコン・とうもろこし・グリーンピース・トマト・ハンバーグ・マカロニ・きゅうり・ハム・ココア	584kcal 21.2g 27.0g	バナナ	きなこマカロニ
2月15日	金	ごはん・豚汁・きりざい納豆・ほうれん草と白菜のおひたし・みかん	米・豚肉・人参・大根・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・玉ねぎ・豆腐・ねぎ・ひきわり納豆・野沢菜・沢庵・ほうれん草・白菜・油揚げ・みかん	430kcal 18.8g 9.4g	バナナ	おにぎり
2月18日	月	ブルコギ丼・中華風みぞれ汁・さつまいもサラダ・みかん	米・豚肉・人参・もやし・ニラ・たまねぎ・えりんぎ・豆腐・大根・万能ねぎ・さつまいも・キャベツ・ハム・みかん	492kcal 19.1g 12.5g	ヨーグルト	スイートポテト
2月19日	火	ごはん・小松菜ときのこのスープ・鶏の甘酢揚げ・春雨サラダ・バナナ	ごはん・小松菜・しめじ・えのき・まいたけ・玉ねぎ・鶏肉・春雨・人参・きゅうり・ハム・バナナ	493kcal 17.0g 14.4g	りんご	おにぎり
2月20日	水	ミートスパゲッティ・牛乳・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・フルーツポンチ	ソフト麺・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・牛ひき肉・トマト缶・トマトジュース・トマトビュレ・牛乳・ひじき・ほうれん草・とうもろこし・シーチキン・白桃缶・みかん缶・バナナ	614kcal 20.1g 19.0g	せんべい	蒸しパン
2月21日	木	ごはん・ほうれん草と玉ねぎのすまし汁・さばの味噌煮・大根とささみのサラダ	米・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・えのきだけ・さば・大根・ささみ・人参	449kcal 17.2g 16.6g	バナナ	おにぎり
2月22日 誕生会	金	サフランライスチキンクリームがけ・マセドアンスープ・切干大根サラダ・デザート	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・ベーコン・マッシュルーム・しめじ・ソーセージ・キャベツ・いんげん・切干大根・きゅうり・ツナ・デザート	559kcal 17.7g 15.1g	豆乳	ビスケット
2月25日	月	タンメン・白菜とツナの和え物・ヨーグルト	中華麺・豚肉・人参・きくらげ・キャベツ・玉ねぎ・なると・たけのこ・ニラ・白菜・ツナ・ヨーグルト	468kcal 18.9g 8.7g	りんご	豆腐パンケーキ
2月26日	火	ごはん・かぶと生揚げのみそ汁・いかのスティック揚げ・キャベツと小松菜の生姜和え・みかん	米・かぶ・かぶの葉・生揚げ・いかスティック・キャベツ・小松菜・人参・ハム・みかん	433kcal 19.1g 11.9g	バナナ	おにぎり
2月27日	水	食パン(りんごジャム)・ポークビーンズ・わかめとコーンのサラダ・バナナ	食パン・りんごジャム・大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・いんげん・わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・バナナ	468kcal 19.3g 18.5g	ビスケット	りんごきんとん
2月28日	木	大根の炊き込みごはん・豆乳みそ汁・和風肉団子・三色和え・りんご	米・大根・油揚げ・キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・削り節・りんご	419kcal 15.9g 9.0g	ヨーグルト	せんべい