



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3日	月	手巻き寿司・打ち豆入り豚汁・バナナ	米・すし酢・きゅうり・卵焼き・ツナ・ベジタブルソース・のり/豚肉・大根・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・豆腐・打ち豆・ねぎ/バナナ	459kcal 19.0g 13.2g	豆乳	せんべい
2月4日	火	五目ラーメン・わかめサラダ・みかん	中華麺・豚肉・キャベツ・たけのこ・人参・なると・きくらげ・ねぎ・チンゲン菜/わかめ・もやし・きゅうり・とうもろこし・酢・しょうゆ/みかん	371kcal 14.6g 6.1g	りんご	おにぎり
2月5日	水	鮭ごはん・すき焼き風汁・小松菜のおひたし・チーズ	米・鮭・ごま/牛肉・白菜・人参・しらたき・しいたけ・ねぎ・焼き豆腐・春菊/小松菜・もやし・キャベツ・ゴマ油・しょうゆ/チーズ	446kcal 18.1g 17.2g	バナナ	蒸しパン
2月6日	木	ごはん・ワンタンスープ・豆腐ハンバーグ・ブロッコリーの胡麻和え・りんご	米/ワンタン・もやし・人参・にら/豆腐ハンバーグ/ブロッコリー・人参・ごま・砂糖・しょうゆ/りんご	381kcal 10.5g 9.1g	ヨーグルト	やきいも
2月7日	金	食パン・ポトフ・チキンナゲット・コールスローサラダ・フルーチェ	食パン/玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・ウインナー/チキンナゲット/キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり/フルーチェ・牛乳	428kcal 14.1g 16.8g	ジャム クラッカー	おにぎり
2月10日	月	ごはん・根菜汁・ぶりの香味煮・かぶのさっぱり和え・カットゼリー	米/里芋・大根・人参・ごぼう・豚肉・ねぎ/ぶり/かぶ・キャベツ・きゅうり・人参・塩・酢・砂糖/カットゼリー	426kcal 16.5g 9.7g	りんご	お菓子
2月12日	水	肉うどん・切干大根とハムのサラダ・ヨーグルト	うどん・豚肉・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・人参・かまぼこ/切干大根・ハム・きゅうり・ゴマ油・しょうゆ・酢/ヨーグルト	448kcal 19.1g 9.7g	せんべい	おにぎり
2月13日	木	ごはん・ほうれん草と大根のすまし汁・揚げ鶏のみそがらめ・白菜の塩昆布和え・りんご	米/ほうれん草・豆腐・大根・えのき/鶏肉・じゃが芋・みそ/白菜・人参・塩昆布/りんご	393kcal 12.3g 9.6g	オレンジ	きなこ マカロニ
2月14日	金	ポークカレー・れんこんとしらすの和風サラダ・杏仁フルーツ・麦茶	米・じゃがいも・玉ねぎ・人参・豚肉・カレーウ・トマトピューレ/れんこん・きゅうり・人参・しらす・砂糖・しょうゆ・サラダ油/杏仁・みかん缶・パイン缶・白桃缶	477kcal 14.9g 7.7g	バナナ	おから ドーナツ
2月17日	月	ごはん・どさんこスープ・きりざい納豆・ほうれん草とキャベツの和え物・りんご	米/じゃが芋・豚ひき肉・もやし・玉ねぎ・人参・ねぎ・とうもろこし/ひきわり納豆・野沢菜・たくあん・人参/ほうれん草・キャベツ・ハム・えのき・しょうゆ・削り節/りんご	390kcal 15.2g 7.9g	お菓子	なんちゃって 肉まん
2月18日	火	麻婆豆腐丼・牛乳・大根ナムル・みかん	米・豆腐・人参・玉ねぎ・ニラ・ねぎ・ごま油・砂糖・味噌/牛乳/大根・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・しょうゆ/みかん	456kcal 15.9g 12.0g	せんべい	フライド ポテト
2月19日	水	ごま塩ごはん・しめじと玉ねぎのみそ汁・アジフライ・小松菜の海苔和え	米・ゴマ塩/しめじ・玉ねぎ/アジフライ/小松菜・もやし・人参・のり・しょうゆ	371kcal 13.0g 8.4g	ヨーグルト	りんご きんとん
2月20日	木	大豆入りミートスパゲッティ・ほうれん草とコーンのサラダ・バナナ・麦茶	ソフト麺・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・牛ひき肉・大豆・マッシュルーム・トマトカット・トマトピューレ/トマトジュース/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム・オリーブ油・酢・しょうゆ	467kcal 18.5g 12.0g	ジャム クラッカー	おにぎり
2月21日 誕生会	金	とりそぼろ丼・はんぺんのすまし汁・和風ドレッシングサラダ・デザート	米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・いんげん/はんぺん・ほうれん草・えのき・しめじ・塩・しょうゆ/もやし・キャベツ・人参・にんにく・しょうゆ・みりん/デザート	442kcal 15.4g 11.9g	豆乳	ビスケット
2月25日	火	ごはん・里芋と大根のみそ汁・メンチカツ・三色和え・りんご	米/里芋・大根/メンチカツ/ほうれん草・もやし・人参・削り節・しょうゆ/りんご	431kcal 11.9g 12.5g	バナナ	お菓子
2月26日	水	ごはん・白菜スープ・タラのみそマヨ焼き・人参入りこふき芋・フルーツミックス	米/白菜・ベーコン・春雨・人参・ねぎ・干しいたけ/タラ・ベジタブルソース・みそ/じゃがいも・人参・塩・パセリ/みかん缶・白桃缶・パイン缶	400kcal 13.5g 6.8g	ビスケット	アメリカン ドッグ
2月27日	木	バターロール・ミートボールシチュー・ひじきのマリネ・バナナ	バターロール/ミートボール・豆乳・ブロッコリー・さつまいも・人参・玉ねぎ・白菜・えりんぎ・ホワイトルウ/ひじき・ハム・きゅうり・人参・キャベツ・とうもろこし/バナナ	452kcal 15.1g 14.3g	りんご	おにぎり
2月28日	金	ごはん・けんちん汁・鯖の塩焼き・煮菜・みかん	米/大根・人参・里芋・こんにやく・豆腐・ねぎ/さば・塩/体菜・油揚げ・人参・打ち豆・みそ・みりん/みかん	444kcal 16.5g 14.0g	ヨーグルト	せんべい