


  
**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

2022.2

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 食塩相当量		
2月1日	火	ごはん・はんぺんのすまし汁・鮭のてり焼き・根菜たちの味噌マヨサラダ・カットゼリーぶどう	米/はんぺん・わかめ・えのきたけ・人参/鮭/キャベツ・レンコン・人参・ごぼう・かまぼこ/ノンエッグマヨネーズ・みそ/カットゼリー・ぶどう	398kcal 16.7g 1.8g	バナナ	麩ラスク
2月2日 豆まき大会	水	手巻き寿司(めばえ・ひかり/ちらし寿司)・打ち豆入り豚汁・みかん	米・きゅうり・玉子焼き・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ・のり/豚肉・人参・大根・ごぼう・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・豆腐・ねぎ・打ち豆/みかん	481kcal 18.8g 1.8g	まめびよココア	せんべい
2月3日	木	ごはん・なめこ汁・揚げ鶏とじゃが芋のオーロラソース・しらす和え・チーズ	米/豆腐・なめこ/鶏肉・じゃが芋・大豆・ケチャップ・ノンエッグマヨネーズ/キャベツ・人参・しらす干し/チーズ	445kcal 19.9g 2.5g	白桃缶	野菜のチヂミ
2月4日	金	すき焼き風うどん・野菜とささみの和え物・フルーツミックスゼリー	うどん・牛肉・しらたき・人参・玉ねぎ・白菜・焼き豆腐・ねぎ・しいたけ/鶏ささみ・もやし・きゅうり・人参/りんごゼリー・みかん缶・パイン缶・白桃缶	451kcal 18.2g 1.7g	ぼたぼた焼き	おにぎり
2月7日	月	フィッシュバーガー・冬ポトフ・ブロッコリーサラダ・バナナ	丸平・白身魚フライ/白菜・人参・じゃが芋・大根・マッシュルーム・ウインナー/ブロッコリー・キャベツ・人参・ハム/バナナ	426kcal 17.9g 2.9g	豆乳ジャム ヨーグルト	おにぎり
2月8日	火	ごはん・里芋と油揚げのみそ汁・鶏肉のマーメレード焼き・ほうれん草のソテー・オレンジ	米/里芋・油揚げ・キャベツ/鶏肉・マーメレード/ほうれん草・玉ねぎ・とうもろこし・ウインナー/オレンジ	407kcal 19.1g 2.2g	ハッピーター ンミニ	ビスケット
2月9日	水	ごはん・肉豆腐・わかめの中華サラダ・ヨーグルト	米/豚肉・キャベツ・人参・白菜・えのきたけ・しらたき・さやえんどう/わかめ・玉ねぎ・もやし・かまぼこ/ヨーグルト	438kcal 20.2g 1.8g	バナナ	ホットケーキ
2月10日	木	ごはん・春雨スープ・タラのマヨコーン焼き・きゅうりともやしのおひたし・みかん	米/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ハム/たら・ノンエッグマヨネーズ/きゅうり・もやし・とうもろこし/みかん	418kcal 13.8g 1.3g	りんご	ポテコ
2月14日	月	ごはん・かぼちゃスープ・ハートのコロッケ・コーンキャベツサラダ・いちごのカップデザート	米/かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳/コロッケ/とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ハム/いちごのデザート	400kcal 10.4g 1.0g	バナナ	蒸しパン (ココア)
2月15日	火	ごはん・大根と油揚げのみそ汁・ほっけの香味煮・じゃがいものきんぴら・バナナ	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/ほっけ・ごま・しょうが/じゃがいも・人参・さつまいも/きんぴら/バナナ	400kcal 16.2g 2.3g	りんご	フライドポテト
2月16日	水	ふりかけごはん・里芋と豚肉の炒め煮・五色和え・りんご・牛乳	米/里芋・豚肉・人参・つきこん・ねぎ・しめじ/ほうれん草・人参・ひじき・かまぼこ・ハム/りんご/牛乳	427kcal 18.7g 1.6g	おやつソーゼー	やきいも
2月17日	木	麻婆ラーメン・切干大根のマヨサラダ・オレンジ	中華麺・豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ/にら・ねぎ・たけのこ・しいたけ/切干大根・人参・きゅうり・シーチキン/ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	592kcal 23.6g 1.7g	ぱりんこ	おにぎり
2月18日 誕生会	金	ポークカレー・厚揚げスープ・春雨サラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・カレーウ/生揚げ・玉ねぎ・小松菜/春雨・きゅうり・人参・もやし/手作りデザート	475kcal 14.7g 1.9g	まめびよ バナナ	ベジたべる
2月21日	月	ブルコギ丼・白菜の中華スープ・フルーツサラダ	米・豚肉・人参・もやし・にら・玉ねぎ・マロニー/白菜・しめじ・えのきたけ・人参/りんご・バナナ・みかん缶・きゅうり・豆乳ヨーグルト/ノンエッグマヨネーズ	426kcal 15.9g 1.0g	オレンジ	なんちゃって 肉まん
2月22日	火	ごはん・根菜スープ・鯖のソースソース・白菜の塩昆布和え・カットゼリー梨	米/大根・レンコン・人参・ごぼう・ベーコン/さば・ソース/白菜・人参・塩昆布/カットゼリー梨	432kcal 14.5g 2.3g	りんご	焼きじゃが
2月24日	木	ごはん・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁・鶏肉のさっぱり煮・ひじきの鉄サラダ・バナナ	米/玉ねぎ・じゃが芋/鶏肉・しょうが/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし/バナナ	365kcal 18.7g 2.2g	豆乳ブルーベ リーヨーグルト	かっぱ えびせん
2月25日	金	バターロール・手作りミートボールのスープ・じゃがチーズ・みかん	バターロール/豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・大豆・トマト缶/じゃが芋・玉ねぎ・とうもろこし・ウインナー・チーズ/みかん	407kcal 17.2g 2.1g	アンパンマン ソフトせんべい	おにぎり
2月28日	月	わかめごはん・豆腐の中華スープ・ピーマン炒め・バナナ	米・わかめ/豆腐・にら・玉ねぎ・人参・しいたけ・ベーコン/ピーマン・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン/バナナ	363kcal 11.1g 1.2g	りんご	蒸しパン (甘納豆)