



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

2023.2

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	水	ごはん・キャベツと玉ねぎのみそ汁・油淋鶏・もやしと小松菜の塩昆布和え・オレンジ	米/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/鶏肉・ねぎ/もやし・小松菜・人参・ハム・塩昆布/オレンジ	389kcal 18.5g 2.3g	バナナ	ホットケーキ
2月2日	木	ガパオライス・チンゲン菜と豆腐のスープ・フルーツサラダ	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ・カレー粉/チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ・とうもろこし/りんご・バナナ・みかん缶・きゅうり・ヨーグルト・ノンエッグマヨネーズ	440kcal 15.7g 1.4g	おやつ ソーセージ	蒸しパン (ココア)
2月3日 豆まき大会	金	手巻き寿司・打ち豆入り豚汁・みかん	米・きゅうり・卵焼き・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ・海苔/豚肉・人参・大根・ごぼう・じゃがいも・玉ねぎ・豆腐・ねぎ・打ち豆/みかん	481kcal 18.8g 1.8g	まめびよ イチゴ	ベジたべる
2月6日	月	ふりかけごはん・カレー肉じゃが・しらす和え・りんご	米・ふりかけ/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しらす・カレー粉/キャベツ・人参・しらす/りんご	376kcal 14.8g 1.9g	牛乳	桃のケーキ
2月7日	火	ごはん・もやしと油揚げのみそ汁・揚げ魚のケチャップソース・梅おなか和え・オレンジ	米/もやし・油揚げ・えのきたけ/まぐろ・じゃが芋・ピーマン・大豆・ケチャップ/キャベツ・きゅうり・人参・ねり梅・かつお節/オレンジ	410kcal 19.6g 1.9g	バナナ	野菜の子デミ
2月8日	水	ごはん・コンソメスープ・鶏肉の香草焼き・ほうれん草とコーンのサラダ・バナナ	米/玉ねぎ・人参・えのきたけ・ベーコン/鶏肉・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・パセリ/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/バナナ	448kcal 19.6g 2.1g	おやさい せんべい	豆腐 パンケーキ
2月9日	木	肉野菜うどん・ポテトサラダ・ヨーグルト	うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ・しめじ・ちくわ・しいたけ/じゃが芋・人参・きゅうり・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/ヨーグルト	485kcal 18.3g 1.9g	オレンジ	おにぎり
2月10日	金	回鍋肉丼・白菜の中華スープ・わかめときゅうりの酢の物	米・キャベツ・人参・玉ねぎ・豚肉・オイスターソース・甜麺醤/白菜・はるさめ・えのきたけ・人参/わかめ・きゅうり・みかん缶	380kcal 15.2g 1.7g	りんご	ビスケット
2月13日	月	ジャンバラヤ・野菜たっぷりコーンチャウダー・キャベツとツナのサラダ・バナナ	米・玉ねぎ・ウイナー・とうもろこし・パプリカ・ピーマン・ケチャップ・チリパウダー/玉ねぎ・人参・じゃが芋・ベーコン・とうもろこし・豆乳・ホワイトルウ/キャベツ・シーチキン・しめじ・きゅうり/バナナ	470kcal 12.1g 2.4g	ひとくち ビスケット	なんちゃって 肉まん
2月14日	火	チーズパン・ミネストローネ・ハートのクロック・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・いちごデザート	チーズパン/人参・じゃがいも・玉ねぎ・ウイナー・トマト缶/クロック/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし/いちごデザート	419kcal 16.1g 3.2g	りんご	ぼたぼた焼き しょうゆせんべい
2月15日	水	ごはん・豆腐とほうれん草のすまし汁・鶏肉のさっぱり煮・胡麻味噌サラダ・チーズ	米/豆腐・ほうれん草・人参/鶏肉・しょうが/人参・キャベツ・もやし・きゅうり・ごま/チーズ	368kcal 19.3g 2.1g	バナナ	やきいも
2月16日	木	ごはん・しめじと玉ねぎのみそ汁・鯖の生姜煮・切干大根のマヨサラダ・りんご	米/しめじ・玉ねぎ/さば・しょうが/切干大根・人参・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨネーズ/りんご	460kcal 16.6g 2.4g	ハッピーターン ミニ	フライドポテト
2月17日 誕生会	金	チキンカレー・大根と白菜のあったかスープ・もやしと小松菜のナムル・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・カレールウ・トマトピューレ/大根・白菜・ベーコン/もやし・小松菜・きゅうり・ごま/ゼリーの素・白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップクリーム	468kcal 13.7g 2.2g	まめびよ バナナ	ポテコ
2月20日	月	塩ラーメン・わかめの中華サラダ・みかん	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・なると・玉ねぎ・もやし・ねぎ/わかめ・キャベツ・もやし・かまぼこ・ごま/みかん	469kcal 19.4g 2.5g	りんご	おにぎり
2月21日	火	ごはん・おぼろ汁・鮭チーズフライ・ほうれん草とキャベツの和え物・カットゼリー梨	米/おぼろ豆腐・小松菜・人参/鮭・チーズ/ほうれん草・キャベツ・ハム・えのきたけ・かつお節/カットゼリー梨	416kcal 15.1g 1.9g	バナナ	高野豆腐の フレンチトースト
2月22日	水	ごはん・あられ汁・鶏のみそ焼き・フレンチサラダ・バナナ	米/人参・大根・じゃが芋・かまぼこ/鶏肉・みそ/キャベツ・きゅうり・アスパラ・人参/バナナ	353kcal 16.5g 1.7g	ジャム ヨーグルト	蒸しパン (ハムコーン)
2月24日	金	中華丼・じゃがいものコロコロサラダ・牛乳・りんご	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚バラ・えび・たけのこ/じゃがいも・人参・とうもろこし・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨネーズ/牛乳/りんご	506kcal 17.7g 1.2g	ぱりんこ	ミニピザまん
2月27日	月	アップルパン・根菜スープ・里芋グラタン・みかん	アップルパン/大根・レンコン・人参・ごぼう・ベーコン/鶏肉・里芋・人参・プロッコリー・玉ねぎ・薄力粉・豆乳・ホワイトルウ・チーズ/みかん	450kcal 15.1g 2.5g	ビスケット	おにぎり
2月28日	火	鶏そぼろ丼・豆腐と玉ねぎのみそ汁・磯香和え・バナナ	米・鶏ひき肉・人参・さやいんげん・玉ねぎ・しいたけ/豆腐・玉ねぎ/ほうれん草・もやし・かまぼこ・のり・しらす/バナナ	399kcal 17.9g 2.2g	ミルメーク 牛乳	麩ラスク