

「いただきます～す！」5年度 2月予定献立表

平畑こども園



日	曜	献立名	材料(赤)	材料(緑)	材料(黄)	おやつ			補食		おしらせ	
			血や肉をつくるもの になるもの	体の調子を整える ものになるもの	熱や力をつくるも とになるもの	9時 3歳未満児	15時	エネルギー	たんぱく質	脂質		18時以降
1	木	麻婆丼 切干大根の煮物 バターコーン わかめの味噌汁 ミルク フルーツ	豆腐 挽肉 油揚げ さつま揚げ わかめ 牛乳 スキムミルク	葱 なら 人参 切干大根 いんげん 椎茸 コーン	ごま油 米 バター	牛乳 菓子	野菜ジュ ース 蒸し 芋	378kcal	11.2g	4.7g	お茶 菓子	身体測定 保健教育
2	金	恵方巻き ジャガマカサラダ ナゲット けんちん汁 ケーキ	卵 ツナ ナゲット 豆腐 豚肉 海苔	きゅうり 椎茸 人参 コーン 大根 しめじ ごぼう こんにゃく	米 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	ほうじ茶 菓子	フルーツ ゼリー	522kcal	16.7g	15.0g	お茶 菓子	節分誕生会
3	土	シーフードカレーライス 福神漬 コロッケ 豆腐のサラダ フルーツ	エビ ツナ わかめ 牛乳 豆腐	人参 玉葱 レタス きゅうり	米 じゃが芋 サラダ油 コロッケ	バナナ	牛乳 クラッカー サンド	400kcal	9.0g	16.4g	お茶 菓子	
5	月	ご飯 さくら汁 きりざい納豆 ロール玉子 チーズ 粉ふき芋 フルーツ	馬肉 豆腐 卵 納豆 チーズ 牛乳	人参 ごぼう こんにゃく キャベツ もやし 大根	米 じゃが芋 サラダ油	麦茶 菓子	牛乳 ♥キャラメル トースト	528kcal	23.4g	16.2g	お茶 菓子	ピアウジディー
6	火	ご飯 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 ボイルブロッコリー 豆腐の味噌汁 ミルク フルーツ	ほっけ 油揚げ 豆 腐 ヤクルト スキム ミルク ひじき	人参 ごぼう 椎茸 ブロッコリー	米 サラダ油 マヨネーズ	ヤクルト 菓子	野菜ジュ ース マカロニ きなこ	359kcal	15.3g	5.6g	お茶 菓子	英語教室
7	水	ルースー麺 ちくわの甘煮 ゆで玉子 トマト フルーツ	豚肉 ちくわ ヨーグルト 卵	筍 ピーマン もやし 人参 パプリカ トマト	中華麺 ごま油 ごま塩	ヨーグルト	麦茶 おにぎり	380kcal	17.0g	5.5g	お茶 菓子	休甘日
8	木	タコライス もやしのごま酢 魚肉ソーセージソテー おこと汁 フルーツ	挽肉 チーズ 魚肉ソーセージ 大豆水煮 牛乳	レタス 玉葱 トマト もやし 人参 きゅうり 大根 ごぼう	米 ごま サラダ油	牛乳 コーン フレーク	野菜ジュ ース 肉まん	435kcal	15.8g	9.4g	お茶 菓子	仲良しデー
9	金	玄米ご飯 ホイコーロー 金平ごぼう 煮豆 油揚げの味噌汁 ◎とろろ芋 ミルク フル ーツ	豚肉 竹輪 豆腐 スキムミルク 牛乳 油揚げ	キャベツ ピーマン 人参 ごぼう	玄米 ごま油 ごま とろろ芋	ほうじ茶 菓子	牛乳 お好み焼き	465kcal	19.7g	13.1g	お茶 菓子	安全教育
10	土	マカロニシチュー 食パン 野菜サラダ エビフライ フルーツ	鶏肉 牛乳 エビフライ	人参 玉葱 レタス きゅうり ブロッコリー	食パン マカロニ サラダ油	バナナ	牛乳 コーン フレーク	373kcal	13.6g	13.0g	お茶 菓子	
12	月	振替休日									祝日	
13	火	ご飯 鮭のチーズマヨ焼き ツナサラダ トマト 白菜の味噌汁 ミルク フルーツ	鮭 チーズ ツナ 牛乳 スキムミルク	しめじ レタス きゅうり 人参 トマト 白菜	米 サラダ油 じゃが芋 ごま	牛乳 菓子	野菜ジュ ース じゃこパ ン	461kcal	22.0g	10.5g	お茶 菓子	休甘日
14	水	ボロネーゼパスタ ロールパン ひじきとコーンのサラダ フライドポテト コーンスープ フルーツ	挽肉 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 ピーマン コーン きゅうり	スパゲッティ ロールパン サラダ油	ヨーグルト	牛乳 バレンタイン チョコ	683kcal	18.3g	27.0g	お茶 菓子	バレンタイン チョコ作り
15	木	ご飯 豚肉とピーマンの味噌炒め 南瓜の甘煮 小女子の佃煮 わかめの味噌汁 フルーツ	豚肉 小女子佃 煮 豆腐 牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ もやし キャベツ 南瓜 筍	米 サラダ油 ごま	牛乳 菓子	野菜ジュ ース 大学芋	403kcal	11.6g	6.9g	お茶 菓子	SDGs教育
16	金	♥ビビンバ丼 目玉焼き 大根の青じそ和え ★じゃが芋のポタージュ フルーツ	挽肉 卵 牛乳 チーズ ハム	ほうれん草 人参 もやし 大根 きゅうり レタス トマト	玄米 ごま油 ごま じゃが芋	ほうじ茶 菓子	牛乳 クレセント ロール	460kcal	18.5g	16.6g	お茶 菓子	食育の日
17	土	根菜カレーライス 福神漬 コロッケ シーザーサラダ フルーツ	豚肉 ハム	蓮根 ごぼう 人参 玉葱 レタス きゅうり ブロッコリー	米 じゃが芋 サラダ油 コロッケ	バナナ	麦茶 おいなりさん	371kcal	9.2g	12.9g	お茶 菓子	
19	月	ご飯 タイピーエン ツナロール玉子 三色納豆 ブロッコリーごまマヨサラダ フルーツ	豚肉 エビ ツナ かまぼこ 納豆 卵 チーズ 牛乳	人参 葱 筍 白 菜 木耳 ブロッ コリー トマト	米 春雨 ごま油 ごま	麦茶 菓子	牛乳 ピザパン	466kcal	21.9g	18.1g	お茶 菓子	リミック 熊本県 郷土食
20	火	ご飯 鯖の塩焼き ジャーマンポテト ミックスペジタブルソテー 青菜の味噌汁 ミルク フルーツ	鯖 ベーコン スキムミルク ヤクルト	玉葱 ピーマン 小松菜 ミックスペジタブル	米 じゃが芋 サラダ油 バター	ヤクルト 菓子	野菜ジュ ース りんご ケーキ	424kcal	14.2g	8.9g	お茶 菓子	
21	水	ガタタンうどん 煮玉子 餃子 フルーツ	豚肉 竹輪 エビ 卵 餃子 ヨーグルト 牛乳	ふき 筍 白菜 椎茸 木耳	うどん ごま油	ヨーグルト	牛乳 ★野菜 チップス	500kcal	18.7g	16.8g	お茶 菓子	防災訓練(地震) 休甘日
22	木	ご飯 肉じゃが 五色和え トマト 大根の味噌汁◎とろろ芋 ミルク フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク 卵	人参 玉葱 しめじ もやし コーン 小松菜 大根	米 サラダ油 じゃが芋 ごま とろろ芋	牛乳 コーン フレーク	野菜ジュ ース なら せんべい	420kcal	13.2g	6.6g	お茶 菓子	
23	金	天皇誕生日									祝日	
24	土	ハヤシライス 福神漬 エビフライ 海藻サラダ フルーツ	牛肉 エビフライ わかめ ツナ ヨーグルト	しめじ 玉葱 人 参	米 サラダ油	バナナ	フルーツ ヨーグルト	340kcal	10.2g	12.2g	お茶 菓子	
26	月	ご飯 つぼん汁 千草焼き おくら納豆 粉ふき芋 フルーツ	鶏肉 竹輪 焼き豆腐 卵 納豆 牛乳	椎茸 大根 人参 ごぼ う ピーマン オクラ 筍	米 サラダ油 じゃが芋	麦茶 菓子	牛乳 サンドパン	523kcal	23.8g	14.9g	お茶 菓子	熊本県郷土食
27	火	ご飯 わかさぎの天ぷら しそ昆布 コールスロー なめこの味噌汁 ミルク フルーツ	わかさぎ しそ昆 布 豆腐 牛乳 スキムミルク	キャベツ 人参 コーン きゅうり	米 サラダ油 バター	牛乳 菓子	野菜ジュ ース ミルク スコーン	429kcal	13.6g	9.4g	お茶 菓子	体育教室
28	水	わかめラーメン さつま芋の甘煮 トマト チーズ フルーツ	豚肉 なんと チーズ わかめ	人参 木耳 葱 筍 もやし コーン トマト	中華麺 サラダ油	ヨーグルト	麦茶 わんぱく焼き	467kcal	16.1g	6.4g	お茶 菓子	休甘日
29	木	ご飯 ♥ボークビーンズ 引き昆布の煮物 青菜のお浸し 玉子スープ ミルク フル ーツ	豚肉 大豆水煮 卵 さつま揚げ 昆布 スキムミルク 牛乳	ピーマン 人参 しめじ 玉葱	米 サラダ油	牛乳 菓子	野菜ジュ ース マド レーヌ	478kcal	17.7g	13.4g	お茶 菓子	

◎は3歳以上児のみ提供します。 ♥リクエストメニューで

★印は新メニューです。

す。

乳アレルギーのお子様へ

・牛乳・ヤクルト→番茶 ・ヨーグルトやプリン→ゼリーか乳不使用の菓子を提供します。

卵アレルギーのお子様へ

・ゆで玉子・目玉焼き→鱈やかぼちゃを使用した擬似食、もしくはかぼちゃの煮物を提供します。

・揚げもの→卵を除去してつくりまます。 かまぼこやさつま揚げ→卵白不使用のかまぼこ・さつま揚げを使用します。

※災害時の献立→カレーライス(レトルト)です。

