

# 令和2年度

# 2月予定献立表

多賀城すみれ保育園

日	曜日	午前おやつ (未満児)	主食	献立	主な食材	午後おやつ	
1	15	月	せんべい お茶	ごはん	豆腐の味噌グラタン ほうれん草とコーンの和え物 わかめとじゃがいものみそ汁 パイン	米・豆腐 豚ひき肉 しそ マヨドレ・ほうれん草 もやし コーン・ わかめ じゃがいも 長ねぎ 油揚げ かつおぶし・パイン	ドーナツ 牛乳
2	豆まき会	火	いわしおかき お茶	未満児：のりまき 以上児：手巻き寿司 筑前煮 みぞれ汁 みかん	米 錦糸卵 桜でんぶ きゅうり かにかまぼこ ツナ マヨドレ かんぴよ う 焼きのり・里芋 にんじん 大根 ごぼう しいたけ 絹さや とり に 大根 にんじん 大根おろし しらたき 油麩 小松菜 かつおぶし・ みかん	鬼蒸しパン 牛乳 いりこ大豆	
3	16	火	このはせんべい お茶	テーマの国☆インドネシア☆ ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム フルーツ(いちご オレンジ)	米 豚肉 たまねぎ ピーマン たまご サニーレタス トマト・じゃがいも フロッキー 赤ピーマン 黄ピーマン ごま マヨドレ・鶏肉 もやし にんじん いんげん 玉ねぎ・いちご オレンジ	パンケーキ ショア	
4	17	水	ハト麦おこし お茶	ごはん	サーモンのインディアン焼き 青菜の磯和え 呉汁 グレープフルーツ	米・サーモン にんにく カレー粉 しそ・小松菜 もやし わかめ に んじん のり・大豆水煮 大根 にんじん ごぼう しらたき こねぎ かつおぶし・グレープフルーツ	大学芋 きなこ棒 牛乳
5	18	木	しらすせんべい 牛乳	ロールパン	ポークチャップ 白菜のごまマヨサラダ 押麦スープ バナナ	ロールパン・豚肉 玉ねぎ にんにく ヘビーリーフ・白菜 きゅうり にんじん ツナ マヨドレ 白ごま・押麦 しめじ チンゲン菜 ウィン ナー 玉ねぎ・バナナ	鮭と天かすおにぎり チーズ お茶
6	19	金	海藻スナック お茶	発芽玄米 ごはん	たらの野菜あんかけ きゅうりスティック トマト 野菜椀 オレンジ	発芽玄米 米・たら 生姜 油 ピーマン えのき にんじん 玉ねぎ・ きゅうり 白ごま・とまと 大根 じゃがいも ごぼう 豆腐 ねぎ 小 松菜 煮干し・オレンジ	ココアケーキ 星せんべい 牛乳
7	20	土	きかん棒 お茶	タコライス	ポトフ ミニゼリー	米 豚肉 玉ねぎ レタス トマト チーズ カレー粉・じゃがいも 玉ね ぎ 白菜 フロッキー にんじん コーン ウィンナー・ミニゼリー	せんべい サブレ 牛乳
8	22	月	きなこせんべい お茶	塩ラーメン	花野菜のおかか和え みかん	中華麺 にんじん 玉ねぎ コーン もやし なら きゃべつ 豚肉 焼きの り たまご・フロッキー カリフラワー 糸削り・みかん	五平もち バナナチップ 牛乳
9	火	ビスケット ヤクルト	ごはん	ねぎ塩チキン チャブチェ 味噌スープ グレープフルーツ	鶏肉 長ねぎ にんにく こねぎ ヘビーリーフ・マロニー 牛肉 えりん ぎ にんじん 小松菜・豚肉 生姜 にんにく もやし なら コーン にんじん 長ねぎ・グレープフルーツ	チーズスティックパン 牛乳	
10	24	水	ごぼうスナック お茶	十六穀米 ごはん	鱈の甘酢揚げ チンゲン菜ナムル 田舎汁 バナナ	米 十六穀米・鱈 生姜 油 しそ・チンゲン菜 もやし にんじん ごま・鶏肉 かぼちゃ ごぼう にんじん こねぎ 煮干し・バナナ	きなこクッキー おかき R-1
11	25	木	二色せんべい お茶	ごはん	すき焼き風煮 トマト 油麩と卵のみそ汁 グレープフルーツ	米・牛肉 豚肉 白菜 にんじん しらたき しいたけ ねぎ・トマト ・油麩 小松菜 たまご 大根 長ねぎ 煮干し・グレープフルーツ	いもフライ ラムネ 牛乳
12	26	金	野菜スナック お茶	ゆかり ごはん	赤魚の煮付け たまごのマヨ焼き きゅうりの酢の物 白菜のみそ汁 オレンジ	米・赤魚 生姜 しそ・きゅうり わかめ ちくわ・たまご マヨネ ーズ パセリ・白菜 なめこ にんじん 水菜 かつおぶし・オレンジ	ポパイケーキ かたぱん 牛乳
13	27	土	えびせんべい お茶	あんかけ 温麺	青菜ときゃべつの胡麻和え ウィンナー チーズ ミニゼリー	温麺 鶏肉 玉ねぎ しいたけ にんじん こねぎ・小松菜 きゃべつ に んじん 白ごま・ウィンナー・チーズ・ミニゼリー	ロールケーキ いちご豆乳

(月平均値)

	エネルギー	たんぱく質	脂質
未満児	536kcal	20.5g	16.8g
以上児	631kcal	24.7g	20.0g



※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。

☆誕生会☆インドネシア

ナシゴレン：「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒めるという意味

ガドガドサラダ：「ガドガド」はごちゃ混ぜという意味

ソトアヤム：「ソト」はスープ「アヤム」は鶏肉という意味