

令和6年2月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。  
★は作り組のリクエストメニューです。

当園の栄養目標量/実施量 エネルギー(kcal) 600/ 544 幼児  
たんぱく質(g) 22.5/ 20.7 乳児  
528/477 乳児  
19.8/19.0

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(木)	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 鰯の甘酢和え(鰯、片栗粉、揚げ油) 青菜納豆和え (挽き割り納豆、小松菜、人参、もやし) オレンジ	ヨーグルトフレーバーケーキ (小麦粉、バター、卵 ヨーグルト、レーズン ベーキングパウダー)  牛乳	トマトリゾット(ベーコン、エリンギ、玉葱 ホールトマト、粉チーズ) スープ(玉葱、きくらげ) 野菜マリネ(大根、胡瓜、オリーブ油)	トマトリゾット
2(金)	鬼さんライス(豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、カレールウ カレー粉、ケチャップ、にんにく、生姜 焼きのり、とんがりコーン) スープ(貝柱、黄パプリカ) れんこんサラダ(キャベツ、れんこん、人参、胡瓜、ごま油)和風 バナナ	恵方巻き (卵、胡瓜、かんぴょう 桜でんぶ、焼きのり)  牛乳	ニラ玉うどん (うどん、鶏肉、葱、ニラ、卵) 南瓜のごまよごし(南瓜、黒ごま)	ニラ玉うどん
3(土)	鶏丼(鶏肉、玉葱、人参、万能葱、椎茸) みそ汁(れんこん、ほうれん草) きんぴらごぼう(ごぼう、人参、白ごま、ごま油) バナナ	おでん (大根、さつま揚げ はんぺん)  牛乳	4(日) 海鮮ピラフ (ツナ、貝柱、玉葱、黄パプリカ、バター) スープ(コーン、えのき) オーロラサラダ (レタス、胡瓜、人参、ケチャップ)エッグケア	せんべい
5(月)	ご飯 和風スープ(玉葱、わかめ) 鶏肉とチンゲン菜のみそ炒め(鶏肉、チンゲン菜 人参、玉葱、エリンギ、にんにく、生姜、みそ) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜) オレンジ	海老サモサ (春巻きの皮、じゃが芋、海老 キャベツ、豚挽肉、エッグケア 片栗粉、小麦粉、揚げ油)  牛乳	きのこスパゲティ (スパゲティ、海老、玉葱、人参 舞茸、えのき) ブロッコリーのガーリック炒め (ブロッコリー、にんにく)	きのこ スパゲティ
6(火)	ミルクパン スープ(カリフラワー、トマト) ★魚のパン粉焼き(鮭、小麦粉、卵、パン粉 オリーブ油、中濃ソース) マカロニサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、マカロニ) フレンチ グレープフルーツ	★オムライス (卵、ウインナー、玉葱、人参 ピーマン、ケチャップ、牛乳 片栗粉、バター)  牛乳	青のりご飯(青のり) スープ(椎茸、小松菜) 豚肉のみそ麴焼き (豚ロース肉、みそ、塩麴) かぶの塩昆布和え (かぶ、かぶの葉、塩昆布)	ホイケーキ (小麦粉、卵 バター ベーキングパウダー)
7(水)	ご飯 みそ汁(ごぼう、人参) 鶏肉のあずま煮 (鶏肉、生姜、片栗粉、揚げ油、白ごま) 酢の物(もやし、胡瓜、春雨、ハム、わかめ) バナナ	★コーンフレーク (コーンフレーク、牛乳)  牛乳	カジキの生姜焼きのつけ丼 (カジキ、生姜、玉葱、刻みのり) スープ(もやし、里芋) 小松菜のじゃこ炒め (小松菜、人参、じゃこ)	カジキの 生姜焼きのつけ丼
8(木)	★タンメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、白菜、もやし コーン、ニラ、椎茸、鶏ガラ、りんご、玉葱 生姜、にんにく、干し椎茸) ★金時豆の甘煮(金時豆) オレンジ 牛乳	韓国風おにぎり (たくあん、人参 刻みのり、ごま油)  麦茶	ゆかり菜飯(ゆかり、小松菜) みそ汁(椎茸、わかめ) はんぺんのふわふわボール (はんぺん、木綿豆腐、卵、片栗粉 コーン、ごま油) 人参とちくわのきんぴら (人参、れんこん、ちくわ、白ごま)	ゆかり菜飯
9(金)	★ツナピラフ (ツナ、人参、玉葱、バター、ドライパセリ) 豆乳スープ(南瓜、チンゲン菜、豆乳) ごぼうサラダ(キャベツ、ごぼう、人参)エッグケア りんご	★フロランタン風トースト (食パン、バター、練乳 メープルシロップ アーモンドスライス)  牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ、ちくわ) 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉、にんにく、生姜、れんこん) 油揚げ入りサラダ (油揚げ、水菜、トマト、ごま油)和風	塩むすび (焼きのり)
10(土)	和風にゆめん (そうめん、豚肉、葱、しめじ、えのき、人参) キャベツと胡瓜のゆかり和え (キャベツ、胡瓜、ゆかり) バナナ 牛乳	五平餅 (みそ、片栗粉)  麦茶	11(日) ポテサラサンド(ロールパン、ハム、人参、じゃが芋 コーン、胡瓜、エッグケア) スープ(卵、チンゲン菜) グリーンサラダ(レタス、アスパラ、胡瓜)和風 12(月) たまきうどん(うどん、鶏肉、葱、人参、揚げ玉) 厚揚げのそぼろあん(厚揚げ、豚挽肉、生姜、片栗粉)	せんべい
13(火)	ガバオ風ライス(鶏挽肉、玉葱、赤パプリカ、ピーマン 黄パプリカ、バジル、にんにく、オイスターソース 中濃ソース) スープ(卵、ブロッコリー) コーンサラダ(キャベツ、春雨、コーン、人参)エッグケア グレープフルーツ	汁ビーフン (ビーフン、豚肉、玉葱 人参、チンゲン菜 干し椎茸、生姜)  牛乳	ツナの炊き込みご飯(ツナ、エリンギ) スープ(万能葱、人参) 揚げボールの煮物 (揚げボール、鶏肉、人参、筍、絹さや) ごま和え(大根、胡瓜、白ごま)	ツナの炊き込み ご飯
14(水)	ご飯 みそ汁(大根、小松菜) 野菜の肉巻き (豚ロース肉、ごぼう、人参、QBBチーズ、片栗粉) 白菜のお浸し(白菜、人参、油揚げ) りんご	★ココアプリン (牛乳、ココア、ゼラチン 生クリーム)  牛乳	さつま芋ご飯(さつま芋) スープ(キャベツ、コーン) 白身魚のチリソース風(カレイ、葱 ケチャップ、片栗粉、にんにく、生姜) 無限ピーマン(ピーマン、ツナ、ごま油)	さつま芋ご飯
15(木)	あんかけうどん(うどん、鶏肉、人参、チンゲン菜 えのき、しめじ、片栗粉) ★さつま芋とりんごの重ね煮 (さつま芋、りんご、バター) いよかん 牛乳	お好み焼き風ご飯 (キャベツ、人参、卵、ハム 小麦粉、青のり お好み焼きソース)  麦茶	きつね茶飯(油揚げ) みそ汁(かぶ、豆苗) しめじの卵焼き(しめじ、人参、卵) 煮物(人参、椎茸、絹さや)	きつね茶飯
16(金)	ブルコギ丼(豚肉、玉葱、人参、ニラ、もやし、えのき しめじ、にんにく、みそ、ごま油、白ごま) スープ(春雨、わかめ) 梅昆布和え(キャベツ、胡瓜、梅干し、塩昆布) バナナ	ナゲット (鶏挽肉、木綿豆腐、玉葱 にんにく、生姜、片栗粉 揚げ油)  牛乳	ご飯 スープ(切干大根、なめこ) 鶏肉のおかか焼き (鶏肉、鰹節、エッグケア) なます(大根、人参)	レモン蒸しパン (小麦粉、卵 ベーキングパウダー バター、レモン汁)

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(土)	チャーハン(鶏肉、葱、玉葱、人参、にんにく、生姜) 生姜スープ(えのき、万能葱、生姜) 大豆サラダ (レタス、胡瓜、ひじき、水煮大豆)和風 バナナ	チヂミ (ニラ、玉葱、人参 とろけるチーズ 小麦粉、片栗粉、ごま油) 牛乳	18(日) すき焼き丼 (豚肉、白滝、焼き豆腐、玉葱、人参) みそ汁(葱、きくらげ) キャベツのお浸し(キャベツ、しめじ)	せんべい
19(月)	きのこご飯(椎茸、しめじ、えのき) みそ汁(葱、れんこん) 鶏肉じゃが (鶏肉、玉葱、人参、白滝、じゃが芋、いんげん) おかか和え(白菜、キャベツ、人参、鰹節) りんご	★ピザトースト (食パン、ツナ、コーン ピーマン、玉葱、トマト ケチャップ、とろけるチーズ) 牛乳	ご飯 スープ(白菜、エリンギ) 南瓜のスコープコロッセ (豚挽肉、南瓜、玉葱、牛乳、パン粉 中濃ソース) 洋風炒め(大根、ほうれん草、にんにく)	レーズンマフィン (小麦粉、卵 牛乳 ベーキングパウダー レーズン)
20(火)	水菜とハムのスパゲティー (スパゲティー、ハム、水菜、玉葱、にんにく レモン汁、オリーブ油) ★ブロッコリーサラダ(キャベツ、人参、ブロッコリー) フレンチ オレンジ 牛乳	揚げ玉と葱の焼きおにぎり (揚げ玉、葱) 麦茶	鶏肉の野菜炒め丼 (鶏肉、もやし、人参、小松菜 オイスターソース) スープ(玉葱、黄パプリカ) チンゲン菜とツナの和え物 (チンゲン菜、ツナ)	鶏肉の 野菜炒め丼
21(水)	ご飯 みそ汁(かぶ、キャベツ) つくね(鶏挽肉、人参、ひじき、葱、れんこん、えのき 生姜、卵、片栗粉) ★ナムル(もやし、小松菜、人参、ごま油) グレープフルーツ	米粉のおしるこ (米粉、豆腐、小豆 さつま芋) 乳児:マカロニ 牛乳	海鮮ラーメン(生中華麺、海老、貝柱 人参、キャベツ、もやし) 白菜のやみつきサラダ (白菜、レモン汁、エッグケア)	海鮮ラーメン
22(木)	カレーライス(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋 カレールウ、ケチャップ、小麦粉、バター ローリエ、にんにく、生姜) 福神漬 めかぶサラダ(大根、胡瓜、めかぶ、たくあん) バナナ 牛乳	きな粉蒸しパン (小麦粉、きな粉、卵 牛乳 ベーキングパウダー) 麦茶	ご飯 みそ汁(里芋、大根) 鱈のみみじ焼き (鱈、人参、エッグケア) 豆腐の和風ドレッシング和え (キャベツ、豆腐、人参)和風	紅茶の バウンドケーキ
23(金)	HOTサンド (食パン、スライスチーズ、ハム、エッグケア) スープ(じゃが芋、コーン) サラダ (レタス、胡瓜、人参)和風	せんべい		
24(土)	チンジャオロース丼(豚肉、ピーマン、赤パプリカ もやし、筍、オイスターソース、片栗粉) スープ(豆腐、ひじき) エッグケアサラダ(レタス、コーン、人参) バナナ	お豆腐ブラウニー (小麦粉、豆腐、ココア ベーキングパウダー 牛乳) 牛乳	25(日) 納豆パスタ (スパゲティー、水菜、挽き割り納豆 たくあん) きのこのホットサラダ (じゃが芋、しめじ、エリンギ、にんにく)	せんべい
26(月)	ご飯 清汁(かまぼこ、麩) 松風焼き (鶏挽肉、葱、卵、木綿豆腐、白ごま、パン粉、みそ) じゃこおろし和え(白菜、小松菜、人参、じゃこ、大根) バナナ	★サーターアンダギー (小麦粉、卵、黒糖 ベーキングパウダー 揚げ油) 牛乳	混ぜご飯(切干大根、人参、ちくわ) みそ汁(ニラ、卵) 鱈のみりん焼き(鱈) 甘酢和え(キャベツ、胡瓜、わかめ)	混ぜご飯
27(火)	焼きそば(蒸中華麺、豚肉、人参、玉葱、キャベツ もやし、焼きそばソース、中濃ソース、青のり) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、人参)エッグケア グレープフルーツ 牛乳	鶏雑炊 (鶏肉、レタス、人参 葱、押麦) 麦茶	しらすご飯(しらす) スープ(しめじ、もやし) 小松菜とチキンのソテー (鶏肉、小松菜、エリンギ、バター) レタスサラダ (レタス、春雨、トマト)フレンチ	ジャムトースト (パン イチゴジャム)
28(水)	ご飯 みそ汁(小松菜、れんこん) 鶏肉の葱塩だれかけ(鶏肉、葱、ごま油、レモン汁) 切干大根の煮物 (切干大根、人参、椎茸、ひじき、さつま揚げ) オレンジ	★シェパードパイ (じゃが芋、豚挽肉、牛乳 バター、玉葱、小麦粉 白ワイン、ケチャップ オリーブ油) 牛乳	ハムピラフ (ハム、玉葱、赤パプリカ マッシュルーム、バター) ポタージュ(じゃが芋、玉葱、豆乳) トマトのチーズ焼き (トマト、とろけるチーズ)	ハムピラフ
29(木)	フィッシュバーガー(バンズパン、カレイ、卵、小麦粉、パン粉 玉葱、胡瓜、キャベツ、エッグケア、中濃ソース、揚げ油) スープ(人参、ウインナー) ★オリエンタルサラダ (レタス、胡瓜、黄パプリカ、ミックスピーズ、ささみ) フレンチ バナナ	杏仁豆腐 (寒天、牛乳、グラニュー糖 アーモンドエッセンス みかん、パイ)	ご飯 みそ汁(はんぺん、キャベツ) 豚肉の南蛮焼き (豚ロース肉、にんにく、葱) のりおえ (もやし、小松菜、人参、刻みのり)	豚肉の 南蛮焼き丼