

2月分予定献立表

台東区立★保育園

日	曜日	おひる	おやつ		主な材料		
			10時頃 1, 2歳児	3時頃 1～5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
2 16	月	ハヤシライス チンゲン菜のソテー 白菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 豆腐のクッキー いちご	米 麦 油 小麦粉 砂糖	牛乳 豚もも肉 豆腐	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 コーン缶 トマト缶 いちご 干わかめ
3 17	火	鶏そぼろごはん 青菜の煮びたし けんちん汁	牛乳 菓子	飲むヨーグルト 煮干しの香り揚げ 焼き芋	米 麦 油 砂糖 さつま芋 小麦粉	ヨーグルト 生揚げ 鶏ひき肉 煮干	しょうが 玉葱 人参 小松菜 もやし 大根 ごぼう 青のり こんにゃく
4 18	水	ジャージャー麺 白身魚のムニエル トマト	牛乳 菓子	牛乳 わかめおにぎり オレンジ	生中華麺 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米 麦	牛乳 豚ひき肉 みそ 白身魚	しょうが にんにく 人参 もやし 玉葱 トマト オレンジ 干わかめ
5 19	木	麦ごはん 鶏肉のケチャップソース焼き ツナ和え煮 ほうれん草の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 バナナヨーグルト	米 麦 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 みそ 煮干 ヨーグルト	玉葱 にんにく キャベツ もやし 人参 ほうれん草 バナナ
6 20	金	煮干ふりかけごはん 中華風ハンバーグ 春雨ソテー 玉葱のスープ	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト オレンジ	米 麦 パン粉 ごま 油 はるさめ 砂糖 じゃが芋	牛乳 煮干 かつお節 豚ひき肉 豆腐 鶏もも肉	玉葱 しょうが にんにく 人参 きゅうり 大根 オレンジ 干ひじき 青のり
7 21	土	チキンライス 肉野菜炒め 豆腐のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 豆腐	玉葱 キャベツ 人参 ほうれん草 葱
9	月	スパゲティナポリタン 醤油フレンチ 大根のカレー風味スープ	牛乳 菓子	牛乳 きつねおにぎり みかん	スパゲティ 油 米 麦 砂糖	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 油揚げ しらす干し	玉葱 ピーマン 人参 トマト缶 小松菜 もやし 大根 みかん
10 24	火	麻婆豆腐丼 ブロッコリーのおかか煮 キャベツのすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 きな粉ちんすこう いちご	米 麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 きな粉	しょうが にんにく 葱 人参 キャベツ ブロッコリー 玉葱 コーン缶 いちご
25	水	麦ごはん チンジャオロースー 南瓜の甘煮 ワンタンスープ	牛乳 菓子	牛乳 カップヨーグルト りんご	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ワンタンの皮	牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 ヨーグルト	しょうが 玉葱 たけのこ ピーマン 南瓜 白菜 葱 人参 りんご
12 26	木	ゆかりごはん 鶏肉の甘辛煮 三色ソテー かぶの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 人参とツナのおにぎり オレンジ	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 みそ 煮干 ツナ缶	しょうが コーン缶 ブロッコリー 人参 かぶ かぶの葉 オレンジ
13 27	金	麦ごはん 白身魚のごま焼き 切干大根の煮物 野菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 焼きうどん	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 油 茹でうどん	牛乳 白身魚 油揚げ 鶏もも肉 豚もも肉 かつお節	にんにく しょうが 切干大根 人参 いんげん 白菜 玉葱 キャベツ もやし
14 28	土	ひじき入りチャーハン ツナじゃが 麩のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 じゃが芋 麩	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶	葱 人参 ピーマン 玉葱 チンゲン菜 えのき茸 干ひじき

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー535kcal たんぱく質21.8g 1～2歳児：エネルギー492kcal たんぱく質20.5g

【行事献立】 3・17日（火）煮干しの香り揚げ：節分（3日）献立

《旬の食材》白菜 小松菜 大根 ブロッコリー 水菜 ぶり さわら たら わかさぎ みかん いちご ゆず など

★オレンジは「ネーブルオレンジ」「清見オレンジ」「せとか」を提供予定です。

（すべての食材を給食で使用しているわけではありません。）

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。