

2月分 予定献立表（0歳児）

台東区立保育園

日	曜日	おひる	間 食		主な材料		
			10時頃	3時頃	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 砂糖	牛乳 豚もも肉 豆腐	人参 玉葱 トマト缶 チンゲン菜 コーン缶 白菜 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	牛乳 さつま芋の甘煮	米 麦 油 砂糖 さつま芋	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ	しょうが 玉葱 人参 小松菜 もやし 大根 ごぼう 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 ヨーグルト 鶏もも肉 ツナ缶 みそ 煮干	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 ごま パン粉 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 にら 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 人参 キャベツ ほうれん草 葱
9 月	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 しらす干し 鶏もも肉 油揚げ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 小松菜 もやし 大根 みかん
10 24	火	麻婆豆腐丼 プ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 プロッコリー キャベツ 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 プレーンヨーグルト 煮りんご	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ワンタンの皮	牛乳 ヨーグルト 豚もも肉 豚ひき肉	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 プロッコリー 人参 コーン缶 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 小麦粉 ごま 油 茹でうどん	牛乳 白身魚 油揚げ 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 エネルギー485kcal たんぱく質20.2g

《旬の食材》白菜 小松菜 大根 プロッコリー 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。