

2023年 2月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩	とんかつ 豚肉 塩 小麦粉 水 パン粉 油	五目きんぴら ごぼう れんこん 大根 人参 しらたき 油 砂糖 醤油	小松菜のごま浸し 小松菜 人参 しめじ 醤油	味噌汁 豆腐 生ワカメ 長ねぎ だし 味噌	オレンジケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 オレンジジュース 油 いよかん 牛乳 いりこ
2(木)	干し芋パン パン(天然酵母)	かじきのケチャップ煮 かじき 塩 片栗粉 油 玉ねぎ ケチャップ ソース 砂糖	菜花と卵の炒め物 菜花 生椎茸 豚肉 砂糖 醤油 卵 油 塩	カリカリじゃこサラダ キャベツ 水菜 人参 しらす 砂糖 酢 醤油 ごま油	白菜のスープ 白菜 人参 万能ねぎ だし 塩 醤油	炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 油揚げ 人参 ごぼう 油 醤油 みりん 塩 麦茶 果物 いりこ
3(金)	ごはん 胚芽米	節分ハンバーグ いわし 鶏ひき肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 塩 油 ケチャップ ソース	ブロッコリーのあつさり煮 ブロッコリー油揚げ だし 醤油 みりん	切干大根のナムル 切干大根 人参 ほうれん草 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油	味噌けんちん汁 里芋 人参 ごぼう しらたき 長ねぎ だし 味噌	大豆粉クッキー 牛乳 果物 大豆粉 片栗粉 メープルシロップ 豆乳 油 牛乳 果物 いりこ
4(土)	チキンカレー 胚芽米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ 牛乳		チンゲン菜の蒸し煮 チンゲン菜 キャベツ 塩	れんこんサラダ れんこん ごぼう 人参 ごま マヨレ	かぶのスープ かぶ かぶの葉 長ねぎ だし 塩	桜えびのおやき 牛乳 果物 小麦粉 水 桜えび 塩 油 牛乳 果物
6(月)	食パン パン(天然酵母)	たらとポテトのグラタン たら 塩 じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 油 牛乳 だし チーズ	ほうれん草のソテー ほうれん草 コーン 油 塩	白菜とみかんのサラダ 白菜 みかん(缶) 砂糖 酢 油	ワカメスープ 生ワカメ もやし 人参 しめじ だし 塩 醤油	青菜ふりかけごはん 麦茶 果物 胚芽米 かぶの葉 ごま 油 塩 麦茶 果物 いりこ
7(火)	ごはん 胚芽米	すき焼き風煮 豚肉 焼き豆腐 長ねぎ 春菊 しらたき 油 砂糖 醤油 みりん	小松菜のじゃこ炒め 小松菜 しらす 油 塩	大根の甘酢和え 大根 人参 砂糖 酢	なめこ汁 なめこ 万能ねぎ だし 味噌	スティックメロンパン 牛乳 果物 食パン バター グラニュー糖 卵 小麦粉 夕乳 果物 いりこ
8(水)	パンズパン パン(天然酵母)	さわらのムニエル さわら 塩 小麦粉 油	里芋のリヨネーズ 里芋 玉ねぎ ベーコン 油 塩	ミモザサラダ ブロッコリー カリフラワー 人参 卵 マヨレ	コーンクリームスープ 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 クリームコーン だし 塩	生姜ごはん 麦茶 果物 胚芽米 生姜 油揚げ 塩 醤油 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
9(木)	もやしラーメン 中華麺 豚肉 もやし 人参 コーン 万能ねぎ 油 だし 砂糖 塩	えび入りしゅうまい むきエビ 鶏ひき肉 玉ねぎ 生椎茸 片栗粉 塩 醤油 しゅうまいの皮	チンゲン菜のごま浸し チンゲン菜 人参 ごま 醤油	果物(いよかん) いよかん		味噌ポテト 牛乳 果物 じゃが芋 小麦粉 水 油 味噌 砂糖 みりん 牛乳 果物 いりこ
10(金)	ごはん 胚芽米	鶏ささみのゆかり焼き 鶏ささみ肉 塩 ゆかり 小麦粉 油	かぶとしめじの炒め物 かぶ 人参 しめじ かぶの葉 油 塩	ほうれん草のおかか和え ほうれん草 削り節 醤油	味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ 生ワカメ だし 味噌	紅茶ドーナツ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆腐 豆乳 紅茶の葉 油 牛乳 果物 いりこ
13(月)	ごはん 胚芽米	いわしのかば焼き いわし 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん	豚肉と根菜の煮物 豚肉 里芋 れんこん 人参 だし 砂糖 醤油	白和え ほうれん草 人参 生椎茸 だし 砂糖 醤油 豆腐 ごま 砂糖 塩	味噌汁 白菜 もやし 豆苗 だし 味噌	すいとん 麦茶 果物 小麦粉 水 油揚げ 大根 人参 ごぼう 舞茸 だし 醤油 みりん 塩 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
14(火)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	根菜コロッケ じゃが芋 玉ねぎ 人参 れんこん 豚ひき肉 醤油 塩 小麦粉 水 パン粉 油	キャベツのスープ煮 キャベツ もやし コーン だし 塩	大根サラダ 大根 水菜 ツナ 醤油 砂糖 酢 油	卵スープ チンゲン菜 人参 長ねぎ 卵 だし 醤油 塩 片栗粉	おからのブラウニー 牛乳 果物 おから 小麦粉 ベーキングパウダー ココア 豆乳 砂糖 はちみつ 牛乳 果物 いりこ
15(水)	ちゃんぽんうどん うどん 豚肉 むきエビ 白菜 もやし 人参 生椎茸 長ねぎ 油 だし 砂糖 塩 醤油 ごま油	凍り豆腐の含め煮 凍り豆腐 だし 砂糖 醤油 みりん	ワカメのごま和え 生ワカメ キャベツ 水菜 砂糖 醤油 ごま	茹でブロッコリー ブロッコリー 塩		チキンピラフ 牛乳 果物 胚芽米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 塩 油 バター 麦茶 果物 いりこ
16(木)	パンズパン パン(天然酵母)	ポークソテー 豚肉 小麦粉 バター 醤油 万能ねぎ	スパゲティー炒め スパゲティー 玉ねぎ しめじ ベーコン 油 ケチャップ	コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン 砂糖 酢 油	ほうれん草のポタージュ ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 油 牛乳 だし 塩	梅だし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 梅干し だし 醤油 塩 万能ねぎ 刻みのり 麦茶 果物 いりこ
17(金)	ごはん 胚芽米	鮭の西京焼き 生鮭 味噌 みりん 油	炒めなます ごぼう れんこん 人参 油 砂糖 塩 酢	二色お浸し もやし 小松菜 醤油	のっぺい汁 鶏肉 里芋 大根 人参 しらたき 万能ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉	フルーツクリームパン 牛乳 果物 ロールパン 牛乳 上新粉 砂糖 油 みかん(缶) いちご 牛乳 いりこ
20(月)	キャロブパン	鶏肉のジンジャーカレー焼き 鶏肉 小麦粉 玉ねぎ 人参 生姜 カレー粉 醤油 みりん 油	ポテトフライ じゃが芋 油 塩 青のり	カリフラワーとフルーツサラダ カリフラワー りんご 干しぶどう 砂糖 酢 油	冬野菜の豆乳スープ かぶ れんこん ごぼう 玉ねぎ 人参 かぶの葉 豆乳 だし 塩	おかかおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 削り節 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ
21(火)	ごはん 胚芽米	マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 ごま油 だし 味噌 醤油 砂糖 片栗粉	白菜と桜えびの炒め物 白菜 桜えび 油 しょうゆ みりん	ほうれん草のお浸し ほうれん草 えのき 醤油	すまし汁 板麩 生ワカメ 長ねぎ だし 醤油 塩	ピザトースト 牛乳 果物 食パン ケチャップ ウインナー 玉ねぎ ブロッコリー チーズ 牛乳 果物 いりこ
22(水)	干し芋パン パン(天然酵母)	白身魚フライ カラスカレイ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	小松菜ときのこの蒸し煮 小松菜 エリンギ 豚肉 だし 醤油	マカロニサラダ マカロニ ブロッコリー 人参 コーン マヨネ	チンゲン菜のスープ チンゲン菜 もやし 長ねぎ だし 塩	みたらしだんご 麦茶 果物 白玉粉 豆腐 水 砂糖 醤油 片栗粉 麦茶 果物 いりこ
24(金)	ごはん 胚芽米	肉じゃが 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき 油 砂糖 醤油	大根のソテー 大根 ごま油 醤油 みりん 大根の葉	浅漬け 白菜 キャベツ 人参 塩	味噌汁 厚揚げ ほうれん草 生椎茸 長ねぎ だし 味噌	カスタードアップルパイ 牛乳 果物 りんご 卵 砂糖 小麦粉 牛乳 パイシート 牛乳 果物 いりこ
25(土)	鶏照り焼き丼 胚芽米 鶏肉 油 砂糖 醤油 みりん 万能ねぎ		かぶのうすくず煮 かぶ 人参 だし 砂糖 塩 片栗粉	春菊ののり和え 春菊 ほうれん草 のり 醤油	味噌汁 さつま芋 玉ねぎ 舞茸 だし 味噌	コーンパン 牛乳 果物 食パン コーン マヨネ 牛乳 果物

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
27(月)	ハヤシライス 胚芽米 牛肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 だし 塩 ケチャップ ソース はちみつ 赤ワイン 米粉		さつま芋の甘辛炒め さつま芋 油 砂糖 醤油 ごま	白菜のツナマヨネーズ和え 白菜 ツナ レモン汁 マヨレ	もやしスープ もやし 豆苗 長ねぎ だし 醤油 塩	黒糖きな粉蒸しパン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー きな粉 黒砂糖 豆乳 牛乳 果物 いりこ
28(火)	肉味噌うどん うどん だし 醤油 豚ひき肉 生姜 長ねぎ 人参 生椎茸 れんこん だし 味噌 砂糖 醤油 片栗粉	卵焼き 卵 だし 万能ねぎ 削り節 醤油 油	ほうれん草の中華和え ほうれん草 白菜 人参 醤油 ごま油	果物(いちご) いちご		鯖の炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 鯖缶 人参 生姜 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 561Kcal

たんぱく質 24.1g

1～2歳児 エネルギー 476Kcal

たんぱく質 20.8g



2月の献立より：鯖缶と生姜の炊き込みごはん（28日）

魚の缶詰を使った簡単炊き込みご飯です。魚が苦手な子にも食べやすい。



<材料>

米 2合
鯖（水煮缶詰） 1缶
生姜 5g
人参 中1/3本
しょうゆ 小さじ1・1/2杯
みりん 小さじ1・1/2杯

<作り方>

1. 米はといでおく。 生姜、人参は皮をむき、せん切りにする。
鯖の缶詰は身と汁に分けておく。
2. 炊飯器に1の米、缶詰の汁、しょうゆ、みりんを入れ、水を加えて2合の目盛りに合わせる。全体を混ぜる。
3. 1の生姜、人参、鯖の身を加えて炊く。
炊き上がったら、鯖の身をほぐしながら全体を混ぜ、器に盛る。
*仕上がりに青ねぎやみつば等を散らすと色どりがきれいです。

季節の食材（2月）

- ・白菜
- ・菜の花
- ・でこぼん
- ・たら
- ・ひらめ
- ・大根
- ・水菜
- ・はっさく
- ・金目鯛
- ・海老

