

2022年2月



# 献立表



上北沢こぐま保育園

日 ／ 曜	献立名	補食 軽食	栄養価	日 ／ 曜	献立名	補食 軽食	栄養価
1  (水)	納豆ごはん みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) 鮭の塩焼き チンゲン菜のおかか和え	おにぎり(のり塩) ひるぜん焼きそば 炒り子 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 9.9 g 食塩 1.8 g	8  (水)	御飯 白菜のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ぶりの竜田揚げ 大根と人参の煮物	おにぎり(のり塩) シュークリーム みかん 牛乳(~1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー 704 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 29.5 g 食塩 1.6 g
15  (水)	おにぎり(おかか) 石狩鍋 じゃが芋の甘辛煮(乳児) チンゲン菜のおかか和え(乳児)	おにぎり(のり塩) ひるぜん焼きそば 炒り子 牛乳	エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 7.3 g 食塩 1.3 g	22  (水)	御飯 白菜のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ぶりの竜田揚げ 大根と人参の煮物	おにぎり(のり塩) りんごケーキ 炒り子 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 29.5 g 食塩 1.7 g
2  16  (木)	御飯 キャベツの磯和え みそ汁(茄子・油揚げ) 豚の唐揚げ 人参の含め煮	おにぎり(しょうゆ) もちもちココア みかん 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.4 g 食塩 1.6 g	9  (木)	御飯 いんげんの胡麻浸し みそ汁(大根・わかめ) 松風焼き 南瓜の煮物	おにぎり(しょうゆ) のり塩ポテト いちご 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.3 g 食塩 1.9 g
3  (金)	御飯 ほうれん草と人参のお浸し 鰯団子汁 鶏の照り焼き 大根の煮物	おにぎり(おかか) 味噌田楽/味噌おにぎり きなこ豆/炒り子 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.2 g 食塩 2.5 g	10  24  (金)	ドライカレー(幼児) 牛乳 ハヤシライス(乳児) ゆで卵(幼児)/トマト(乳児) コールスローサラダ	おにぎり(おかか) 黒糖バナナ蒸しパン 炒り子	エネルギー 671 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 27.5 g 食塩 1.8 g
17  (金)	御飯 ほうれん草と人参のお浸し 鰯団子汁 鶏の照り焼き 大根の煮物	おにぎり(おかか) 肉まん 炒り子 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.9 g	25  (土)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) 鯖の照り焼き 里芋のそぼろ煮	米粉パンのジャムサンド おにぎり(青のり・胡麻) 炒り子 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.7 g 食塩 1.8 g
4  18  (土)	御飯 いんげんの胡麻浸し みそ汁(白菜・しめじ) 煮込みハンバーグ 粉ふき芋	米粉パンのジャムサンド 米粉のオレンジマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.2 g 食塩 1.6 g	13  27  (月)	御飯 ほうれん草のソテー 白菜とベーコンスープ ミートボール さつま芋の胡麻和え	おにぎり(胡麻塩) りんご豆乳スコーン 炒り子 牛乳	エネルギー 718 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.3 g 食塩 1.8 g
6  20  (月)	御飯 ブロッコリーのお浸し わかめスープ 麻婆豆腐 かぶの煮物	おにぎり(胡麻塩) さつまいもと チーズの重ね蒸し 炒り子 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.5 g 食塩 2.2 g	14  28  (火)	ほうとう 金時豆の煮豆 ブロッコリーのお浸し	おにぎり(味噌) シーチキンピラフ いちご 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.7 g 食塩 1.7 g
7  21  (火)	御飯 小松菜のお浸し 沢煮椀 白身魚の煮つけ 里芋の煮ころがし	おにぎり(味噌) プリン みかん	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 8.2 g 食塩 1.4 g	<b>2月の行事食</b> 3日<節分>節分の食材を頂きます。幼児は鰯の他にこんにやくときなこ豆も頂きます。 15日<石狩鍋>今年も鮭の解体を見学して、クッキングをします。			

2月の地域献立：ひるぜん焼きそば(岡山) …1日・15日  
 去年人気だった郷土料理です。また食べたいという声が多く聞かれました。

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。

食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。

1～2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)