



令和5年 2月分 献立表

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
1 水	たんめん かぼちゃのそぼろに ぼうちーず ぱいんよーぐると	★干しうどん／調合油 ／三温糖／水稲穀粒 (精白米)	豚肩ロース／鶏若鶏肉 ひき肉／★プロセス チーズ／★ヨーグルト ／米みそ	キャベツ／きくらげ／ にんじん／りよくとう もやし／にら／玉葱／ 西洋かぼちゃ／パイン アップル	やきおにぎり おちゃ	エネルギー たんぱく質	540 kcal 20.3 g	脂 質 食塩相当量	12.8 g 4.0 g
2 木	みるくろーる まかにぐらたん とまとのさらだ はくさいとペーこんのすーぷ ばなな	★ミルクロー／★マ カロニ／調合油／★薄 力粉／★マーガリン／ ★パン粉／三温糖／ ビーフン	鶏若鶏肉胸／★脱脂粉 乳／★牛乳／★パルメ ザンチーズ／★ベーコ ン／豚肩ロース	玉葱／にんじん／ぶな しめじ／ブロッコリー ／トマト／きゅうり／ しそ葉／はくさい／パ ナナ／キャベツ	びーふんそてー おちゃ	エネルギー たんぱく質	447 kcal 18.8 g	脂 質 食塩相当量	14.0 g 1.9 g
3 金	おにさんらいす ちゅーりっぷからあげ かぼちゃのさらだ はんぺんのすーぷ みかん	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／★マヨ ネーズ(アレ児用)／ 三温糖／★ショート ケーキ	きざみのり／かつお節 ／★チューリップから 揚げ／はんぺんあられ	西洋かぼちゃ／とうも ろこし／きゅうり／こ まつな／温州蜜柑	けーき おちゃ	エネルギー たんぱく質	600 kcal 20.9 g	脂 質 食塩相当量	21.4 g 0.8 g
4 土	にくみそうどん さつまもとりんごのかさねに ぼうちーず ふるーつ	★干しうどん／三温糖 ／さつまいも／★無塩 バター	豚ひき肉／米みそ／★ プロセスチーズ／★牛 乳	玉葱／にんじん／ほう れんそう／りんご／干 しぶどう	おかし ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	534 kcal 18.0 g	脂 質 食塩相当量	12.7 g 3.7 g
6 月	ちきんかれー おんやさいさらだ おにおんすーぷ きうい	水稲穀粒(はいが精米) ／じゃがいも／調合油 ／★フレンチドレッシ ング／★無塩バター／ ★薄力粉／三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／★パルメザンチーズ ／調製豆乳／★牛乳	玉葱／にんじん／カリ フラワー／ブロッコ リー／トマト／★キウ イ／干しぶどう／南瓜 ペースト	かぼちゃむしぼん ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	573 kcal 17.7 g	脂 質 食塩相当量	14.3 g 1.2 g
7 火	ごはん さばのかおりやき ぼばいさらだ とんじる ふるーつぜりー	水稲穀粒(精白米)／白 ごま／★マヨネーズ (アレ児用)／じゃが いも／糸こんにやく／ ★食パン	まさば／豚中型種肩ロ ース／米みそ／★ピザ用 チーズ	にんにく／ほうれんそ う／にんじん／キャベ ツ／ごぼう／だいこん ／ねぎ／とうもろこし	ちーずこーんとーすと おちゃ	エネルギー たんぱく質	595 kcal 24.4 g	脂 質 食塩相当量	20.0 g 2.0 g
8 水	つなのくりーむすばげてい こーるすーさらだ はくさいとささみのすーぷ おれんじ	★スパゲッティ／調合 油／★無塩バター／★ 薄力粉／三温糖／はち みつ	まぐろ缶詰(水煮ルー味 付)／★牛乳／★ク リーム(乳脂肪)／鶏若 鶏肉ささ身／調製豆乳	にんにく／とうもろこし ／玉葱／ほうれんそう ／マッシュルーム／キャ ベツ／きゅうり／にんじ ん／トマト／はくさい／パ レンシアオレンジ	こめこのぼうんどけーき ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	567 kcal 22.9 g	脂 質 食塩相当量	15.9 g 1.5 g
9 木	しょくばん(じゃむ) みーとろーふ はわいあんさらだ こんそめすーぷ りんご	★食パン／★ソフトタ イプマーガリン／★パ ン粉／調合油／三温糖 ／水稲穀粒(はいが精 米)／白ごま	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひ き肉／押し豆腐／★た まご／米みそ／八丁み そ	いちごジャム／玉葱 ／MIXベジタブル／パイン アップル／きゅうり／レ タス／干しぶどう／にん じん／パセリ／りんご	ごへいもち おちゃ	エネルギー たんぱく質	509 kcal 19.7 g	脂 質 食塩相当量	15.4 g 1.5 g
10 金	ひじきごはん りのてりやき かわりづけ とうふのみそしる おれんじよーぐるとどりんく	水稲穀粒(はいが精米) ／三温糖／ごま油／フ レンチポテト	干ひじき／油揚げ／鶏若 鶏肉胸(皮なし)／鶏成鶏 肉モモ(皮付き)／絹ごし 豆腐／米みそ／★ヨーグ ルト／★ベーコン／★ピ ザ用チーズ	にんじん／ごぼう／ しょうが／だいこん／ きゅうり／ねぎ／オレ ンジジュース100%	ぼてとびぎ おちゃ	エネルギー たんぱく質	627 kcal 26.1 g	脂 質 食塩相当量	23.7 g 2.6 g
13 月	ごはん にくじゃが たたききゅうり わかめのみそしる ばなな	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／しらたき ／調合油／三温糖／白 ごま／ごま油／★焼き ふ／★薄力粉／★無塩 バター	豚外モモ／わかめ／米 みそ／★たまご／★牛 乳	玉葱／にんじん／グリン ピース／きゅうり／ バナナ／ブルーベリー ジャム	まふいん おちゃ	エネルギー たんぱく質	565 kcal 15.4 g	脂 質 食塩相当量	12.3 g 1.7 g
14 火	ごはん ひじきいたまごやき ごしききんびら なめこじる ふるーつぜりー	水稲穀粒(精白米)／調 合油／三温糖／しらた き／コーンフレーク／ ミルクチョコレート	★たまご／鶏若鶏肉ひ き肉／干ひじき／絹ご し豆腐／米みそ	玉葱／にんじん／ごぼ う／れんこん／青ピー マン／なめこ／ねぎ	ちょくらんち おちゃ	エネルギー たんぱく質	585 kcal 16.6 g	脂 質 食塩相当量	15.8 g 2.0 g
15 水	らーめん ぶろっこりーとつなのさらだ ぼうちーず びーちよーぐると	★干しうどん／★フ レンチドレッシング／★ 薄力粉／三温糖／はち みつ／★無塩バター	焼き豚千切り／★たま ご／まぐろ缶詰(水煮ル ー味付)／★プロセス チーズ／★ヨーグルト ／★脱脂粉乳／★牛乳	ほうれんそう／とうも ろこし／ブロッコリー ／きゅうり／トマト／ 白桃	ほっとけーき ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	589 kcal 28.2 g	脂 質 食塩相当量	18.3 g 4.8 g
16 木	こくとうろーる かぼちゃのぐらたん ぼてとさらだ こんそめすーぷ りんご	★黒糖ロー／調合油 ／★薄力粉／★無塩バタ ー／じゃがいも／★マヨ ネーズ(アレ児用)／水 稲穀粒(はいが精米)	★ロースハム／★牛乳 ／★ピザ用チーズ／わ かめごはんのもと／さ くらえび(素干し)	西洋かぼちゃ／玉葱 ／きゅうり／にんじん ／サラダ菜／パセリ／ りんご／こねぎ	さくらえびちやーはん おちゃ	エネルギー たんぱく質	510 kcal 15.7 g	脂 質 食塩相当量	19.5 g 1.5 g
17 金	ごはん いりどりに おひたし とうふわかめのみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／糸 こんにやく／さといも ／調合油／三温糖／★ マカロニ／黒砂糖	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ かつお節／わかめ／絹 ごし豆腐／米みそ／き な粉(大豆)／★牛乳	ごぼう／にんじん／干 し椎茸／れんこん／ほ うれんそう／りよくと うもやし／ねぎ／温州 蜜柑	こくとうまかにあべかわ ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	569 kcal 22.4 g	脂 質 食塩相当量	10.8 g 1.6 g
18 土	にくうどん きゅうりとみかんのさらだ ぼうちーず ふるーつ	★干しうどん／三温糖 ／★マヨネーズ(アレ 児用)	豚モモ(脂肪なし)／★ プロセスチーズ／★牛 乳	ほうれんそう／にんじ ん／ねぎ／きゅうり ／温州蜜柑	おかし ぎゅうにゅう	エネルギー たんぱく質	501 kcal 20.2 g	脂 質 食塩相当量	12.9 g 4.3 g



令和5年 2月分 献立表

晴見保育園

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ (午後, 午前), 栄養価. Rows include items like 20 ごはん, 21 ごはん, 22 ほうとううどん, 24 ぴーすごはん, 25 やきうどん, 27 ごはん, 28 ゆかりごはん.

❄️ 寒さに負けず乗り切りましょう 🧒

暦の上では立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。空気が乾燥していて、感染症などが流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけて、冬を乗り切りましょう。



春先に出回る旬の魚(ブリ・さわら等)に、糸くずのような寄生虫が潜んでいることがあります。胃壁を傷つけることで、おう吐や胃痛があります。予防法は、生食は出来るだけ避けて、十分な加熱(70℃以上)をして食べましょう。目視でも確認できます。ブリしゃぶ等は、中心部まで加熱出来ないことがある為、注意してください。

