



2月予定および献立表

2019年1月18日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 金	雪遊び(きりん) 体育あそび	鶏肉の照り焼き ★ごぼうサラダ 味噌汁	鶏肉 キャベツ ごぼう、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ 玉ねぎ、わかめ、ほうれん草	★●スイートポテト ●牛乳
2 土		肉うどん お浸し ★●海老焼売 フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、うどん 小松菜、白菜、人参、しめじ 海老シュウマイ フルーツ	五平餅 ●牛乳
3 日	お休み			
4 月	豆まき 習字	★手巻き寿司 けんちん汁 ●チーズ	かにかま、ツナ、きゅうり、だし巻き卵、海苔 鶏肉、人参、大根、ごぼう、里芋、こんにゃく、ねぎ チーズ	●コロケ ●牛乳
5 火	E~たいむ 上靴・制服採寸 (うさぎ・りす)	●肉団子甘酢あんかけ ★●中華風酢の物 ビーフンスープ	肉団子 ブロッコリー ハム、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵 玉ねぎ、青梗菜、ビーフン	●シュガートースト ●牛乳
6 水	Jリーグ 避難訓練	大豆ご飯 鰯の香味焼き 胡麻和え 味噌汁	大豆、人参、油揚げ、ごぼう あじ 小松菜、白菜、人参、竹輪 さつまいも、玉ねぎ、ねぎ	フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳
7 木	小学校体験 入学(きりん)	豚肉の生姜焼き じゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参 じゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン かぼちゃ、油揚げ、ほうれん草 フルーツ	みたらし団子 ●牛乳
8 金	体育あそび シーツ交換	ちゃんぽん ★●揚げシュウマイ りんご	豚肉、キャベツ、人参、青梗菜、玉ねぎ、いか、中華麺 海老シュウマイ りんご	おにぎり ●牛乳
9 土	家庭の日 (幼児 お弁当)	おにぎり ★豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、パン粉、卵 ブロッコリー、キャベツ、コーン 麩、わかめ、ねぎ フルーツ	★●ホットケーキ ●牛乳
10 日	お休み			
11 月	建国記念日			
12 火	E~たいむ	鶏のから揚げネギソース カニカマサラダ 味噌汁	鶏肉、ねぎ ミニトマト かにかま、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、大根 しめじ、豆腐、ねぎ	フルーツヨーグルト ★●クッキー
13 水		鮭の西京焼き ひじき煮 ★かき玉汁 フルーツ	鮭 ほうれん草 ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん 卵、玉ねぎ、三つ葉 フルーツ	●マシュマロおこし ●牛乳
14 木	スイミング	わかめご飯 ★ミニおでん ★●ハムサラダ 味噌汁 フルーツ	わかめ うずら卵、大根、人参、竹輪、厚揚げ、こんにゃく ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、コーン、人参 もやし、小松菜 フルーツ	マカロニきなこ ●牛乳
15 金	涅槃会	●ハヤシライス 大豆サラダ ミニゼリー	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ 大豆、じゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 ミニゼリー	●ピザ ●牛乳



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 土		鮭チャーハン 中華サラダ スープ フルーツ	鮭、玉ねぎ、人参、小松菜、コーン かにかまぼこ、きゅうり、もやし、人参 豆腐、わかめ、ねぎ フルーツ	いちご大福 ●牛乳
17 日	お休み			
18 月	習字	●タンドリーチキン ツナサラダ コンソメスープ	鶏肉、ヨーグルト ミニトマト ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン じゃがいも、玉ねぎ、しめじ	●ホイップサンド ●牛乳
19 火	E~たいむ	●ミートスパゲティ シーフードサラダ みかん	合い挽きミンチ、人参、玉ねぎ、ホールトマト、スパゲティ、粉チーズ 海老、いか、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ みかん	フライドポテト ●牛乳
20 水		たらのおろし煮 ポン酢和え 豚汁	たら、大根 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 豚肉、人参、大根、さつまいも、ごぼう、ねぎ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
21 木	シーツ交換	牛肉のすき焼き風 ★●マカロニサラダ 味噌汁	牛肉、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、焼豆腐 ハム、マカロニ、きゅうり、コーン、人参、マヨネーズ えのき、わかめ、ねぎ	●蒸しパン ●牛乳
22 金	体育あそび	★●パン ●クリームシチュー じゃことひじきのサラダ バナナ	パン 鶏肉、じゃがいも、さつまいも、人参、玉ねぎ、ルウ、牛乳 じゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン バナナ	★●黒糖ドーナツ ●牛乳
23 土	家庭の日 (幼児 お弁当)	★オムライス コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、いんげん、卵 コーン、キャベツ、きゅうり じゃがいも、しめじ	★●ケーキ ●牛乳
24 日	発表会			
25 月	習字	ゆかりご飯 ★鰯のマヨネーズ焼き 白和え すまし汁	ゆかり 鰯、マヨネーズ ほうれん草、白菜、人参、こんにゃく、椎茸、豆腐 わかめ、えのき、三つ葉	●肉まん ●牛乳
26 火	E~たいむ	豚肉とキャベツのみそ炒め ★ポテトサラダ わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ ツナ、きゅうり、人参、コーン、じゃがいも、マヨネーズ 豆腐、しめじ、ねぎ	中華おこわ ●牛乳
27 水	お誕生会	●キーマカレー キャベツとみかんのサラダ ●キャンディチーズ	合い挽きミンチ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、みかん、レーズン チーズ	★●パースディケーキ ●牛乳
28 木		★親子丼 青菜と湯葉の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、卵、ねぎ 小松菜、、人参、白菜、湯葉 かぼちゃ、油揚げ、ねぎ フルーツ	大学芋 ●牛乳

- ・献立内容は、仕入れ等の状況により、若干変更する場合があります。
- ・アレルギー対応をされているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

今月の一人当たりの栄養素

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	609	22.8	16.9	225	1.8	0.31	0.36	18	—	1.8未満
平均	626	24.3	18.4	261	2.4	0.34	0.43	32	3.6	1.9

