



2月の献立表



令和7度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ	
			黄	赤	緑		
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品		
月	2	ご飯 とんかつ 白菜のサラダ 豆腐のすまし汁	米 油	豚肉 ハム 豆腐 かつばえびせん	白菜 りんご コーン缶 小松菜 えのき 人参	牛乳 キャラメルプリン	
	16					牛乳 マカロニきな粉	
火	3	(幼児) 恵方巻 菜の花のお浸し お花麩のすまし汁 りんご	米 油 すりごま お花麩	卵 ウインナー 焼きのり いわし 鶏肉 高野豆腐	胡瓜 菜の花 ほうれん草 もやし えのき 葱 りんご 玉ねぎ 人参	牛乳 鬼のクッキー 	
	17	ご飯 いわしのかば焼き 菜の花のお浸し お花麩のすまし汁 りんご				牛乳 ちくわのカレー味揚げ	
水	4	ゆかりご飯 おでん 果物(バナナ)	米 板コン	がんもどき ウインナー うずら卵 焼き豆腐 ミートボール	大根 人参 バナナ	牛乳 蒸しパン	
	18					お茶 おかかおにぎり	
木	5	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草とツナの和え物 冬野菜のあったか汁	米 油 里芋	さわら ツナ 鶏肉 塩昆布	ほうれん草 人参 コーン缶 白菜 大根 小松菜 生姜	牛乳 みたらし団子	
金	6	カレーライス おからサラダ 果物(みかん)	米 油	牛肉 おから ハム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん	牛乳 フライドポテト	
	20					牛乳 あんぱん	
月	9	ご飯 大豆とツナの和風オムレツ きんぴらごぼう もやしのみそ汁	米 油 ごま油 ごま	卵 大豆 ツナ 豆乳 ちくわ わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう いんげん もやし 大根	牛乳 フルーツヨーグルト	
火	10	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜ともやしの和え物 呉汁	米 油 板コン	鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	生姜 小松菜 もやし 人参 コーン缶 れんこん 葱	牛乳 フルーツ白玉	
	24					牛乳 カップケーキ	
水	25	お弁当の日					牛乳 りんごジャムパン
木	12	きつねうどん キャベツとかぶのゆかり和え 果物(りんご)	うどん	油揚げ	白菜 人参 葱 キャベツ 胡瓜 もやし 人参 りんご	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布	
	26					お茶 わかめおにぎり	
金	13	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ポパイサラダ 中華スープ	米 油 春雨	鶏肉 卵 ハム 鶏ミンチ	ほうれん草 しいたけ ニラ 人参 トマト もやし	牛乳  焼きドーナツ	
	27					牛乳 いちごジャムパン	
誕生会	19	ふりかけご飯 魚のフライ(オーロラソース添え) サラスパ コンソメスープ ミニゼリー 	米 油 パスタ じゃがいも	魚 ハム ベーコン	胡瓜 キャベツ 人参 ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ	牛乳 オレオカップケーキ	
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	552kcal 23.1g 22.9g 1.9g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3.3mg 279mg 32mg 7.7g	

