

2024年度



2月のこんだて



のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える	
1	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・長ねぎ) 肉団子 ブロッコリーの塩昆布和え 青菜と人参のおひたし	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 豚ひき肉 かつお節 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖	きゃべつ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 塩昆布 青菜 人参	
3	月	ごはん 豆乳春雨スープ 麻婆豆腐 花野菜サラダ	麦茶 牛乳 ミートソーススパゲティ	ベーコン 豆乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ おから ミックスビーンズ 牛乳	米 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 オリーブ油 スパゲティ	きゃべつ 青菜 人参 玉ねぎ 生姜 しめじ セロリ たら 長ねぎ ブロッコリー カリフラワー トマト缶 にんにく	
4	火	麦ごはん みそ汁(えのき・万能ねぎ) 鶏の治部煮 ミソドレサラダ もやしと青菜の炒め物	麦茶 牛乳 果物 のしおクッキー	みそ 鶏肉 牛乳	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも バター	えのき 万能ねぎ 人参 大根 干ししいたけ きゃべつ もやし 青菜 果物	
5	水	玄米ごはん のっぺい汁 さばの照り焼き 白菜と青菜の磯和え かぼちゃのごま炒め	麦茶 牛乳 ツナひじきチャーハン	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 ツナ缶 牛乳	米 さといも ごま油 片栗粉 砂糖 いりごま サラダ油	人参 大根 ごぼう 干ししいたけ 生姜 白菜 青菜 海苔 かぼちゃ ビーマン ひじき コーン缶	
6	木	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉とコーンの塩炒め 納豆の一口揚げ こっばなます	麦茶 牛乳 カレートースト	みそ 鶏肉 納豆 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 砂糖 食パン すりごま	玉ねぎ わかめ ブロッコリー コーン缶 万能ねぎ 大根 人参 トマト缶	
7	金	ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) ミートローフ 玉ねぎドレッシングサラダ 里芋のごま味噌和え	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ 豚ひき肉 牛乳 卵	米 上新粉 オリーブ油 砂糖 サラダ油 さといも すりごま マーマレード バター	きゃべつ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 トマト缶 にんにく 青菜 きゅうり コーン缶 りんごジュース	
8	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) ねぎ塩ボーク 三色ナムル じゃがいもと玉ねぎの炒め煮	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	豆腐 みそ 豚肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 じゃがいも サラダ油	わかめ 長ねぎ にんにく 青菜 人参 もやし 玉ねぎ ゆかり 海苔	
10	月	ごはん みそ汁(もやし・なめこ) 鶏ちゃん焼き ひじきの煮物 白和え	麦茶 牛乳 おしるこ	みそ 鶏肉 赤みそ 油揚げ 豆腐 小豆 牛乳	米 サラダ油 砂糖 すりごま さつまいも 白玉麩	もやし なめこ きゃべつ コーン缶 ビーマン 人参 にんにく ひじき 大根 青菜	
11	火	建国記念の日					
12	水	ごはん みそ汁(長ねぎ・白菜) 肉豆腐 青菜のカリカリじゃこ和え 春雨サラダ	麦茶 牛乳 赤いマカロニ	みそ 豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳 しらす ツナ缶	米 砂糖 サラダ油 ごま油 春雨 マカロニ	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 青菜 きゅうり 人参 トマト缶	
13	木	玄米ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の香草焼き 白菜と豚肉の重ね煮 和風サラダ	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	油揚げ みそ 鮭 豚肉 かつお節 牛乳	米 オリーブ油 サラダ油 砂糖 ごま油 グラニュー糖 食パン バター	大根 玉ねぎ セロリ 人参 白菜 生姜 きゃべつ きゅうり わかめ	
14	金	森のきのこカレー 呉汁 フレンチサラダ	麦茶 牛乳 ガトーショコラ	豚肉 大豆水煮 みそ 油揚げ 豆腐 豆乳 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖 薄力粉	人参 玉ねぎ しめじ みかん缶 りんご ブロッコリー 大根 長ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり 舞茸	
15	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・長ねぎ) 肉団子 ブロッコリーの塩昆布和え 青菜と人参のおひたし	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 豚ひき肉 かつお節 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖	きゃべつ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 塩昆布 青菜 人参	
17	月	ごはん 豆乳春雨スープ 麻婆豆腐 花野菜サラダ	麦茶 牛乳 ミートソーススパゲティ	ベーコン 豆乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ おから ミックスビーンズ 牛乳	米 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 オリーブ油 スパゲティ	きゃべつ 青菜 人参 玉ねぎ 生姜 しめじ セロリ たら 長ねぎ ブロッコリー カリフラワー トマト缶 にんにく	
18	火	麦ごはん みそ汁(えのき・万能ねぎ) 鶏の治部煮 ミソドレサラダ もやしと青菜の炒め物	麦茶 牛乳 果物 のしおクッキー	みそ 鶏肉 牛乳	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも バター	えのき 万能ねぎ 人参 大根 干ししいたけ きゃべつ もやし 青菜 果物	
19	水	玄米ごはん のっぺい汁 さばの照り焼き 白菜と青菜の磯和え かぼちゃのごま炒め	麦茶 牛乳 ツナひじきチャーハン	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 ツナ缶 牛乳	米 さといも ごま油 片栗粉 砂糖 いりごま サラダ油	人参 大根 ごぼう 干ししいたけ 生姜 白菜 青菜 海苔 かぼちゃ ビーマン ひじき コーン缶	
20	木	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉とコーンの塩炒め 納豆の一口揚げ こっばなます	麦茶 牛乳 カレートースト	みそ 鶏肉 納豆 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 砂糖 食パン すりごま	玉ねぎ わかめ ブロッコリー コーン缶 万能ねぎ 大根 人参 トマト缶	
21	金	ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) ミートローフ 玉ねぎドレッシングサラダ 里芋のごま味噌和え	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ 豚ひき肉 牛乳 卵	米 上新粉 オリーブ油 砂糖 サラダ油 さといも すりごま マーマレード バター	きゃべつ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 トマト缶 にんにく 青菜 きゅうり コーン缶 りんごジュース	
22	土	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) ねぎ塩ボーク 三色ナムル じゃがいもと玉ねぎの炒め煮	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	豆腐 みそ 豚肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 じゃがいも サラダ油	わかめ 長ねぎ にんにく 青菜 人参 もやし 玉ねぎ ゆかり 海苔	
24	月	天皇誕生日の振替休日					
25	火	麦ごはん みそ汁(厚揚げ・わかめ) かれいのパン粉焼き 青菜とコーンのソテー マカロニキノコサラダ	麦茶 いりこ お好み焼きおにぎり	厚揚げ みそ かれい ハム 煮干し 豚ひき肉	米 押麦 オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖 蒸し中華種 マカロニ	わかめ にんにく バセリ 玉ねぎ 青菜 コーン缶 きゅうり しめじ エリンギ えのき きゃべつ 小ねぎ 舞のり	
26	水	ごはん みそ汁(長ねぎ・白菜) 肉豆腐 青菜のカリカリじゃこ和え 春雨サラダ	麦茶 牛乳 赤いマカロニ	みそ 豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳 しらす ツナ缶	米 砂糖 サラダ油 ごま油 春雨 マカロニ	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 青菜 きゅうり 人参 トマト缶	
27	木	玄米ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の香草焼き 白菜と豚肉の重ね煮 和風サラダ	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	油揚げ みそ 鮭 豚肉 かつお節 牛乳	米 オリーブ油 サラダ油 砂糖 ごま油 グラニュー糖 食パン バター	大根 玉ねぎ セロリ 人参 白菜 生姜 きゃべつ きゅうり わかめ	
28	金	森のきのこカレー 呉汁 フレンチサラダ	麦茶 牛乳 ガトーショコラ	豚肉 大豆水煮 みそ 油揚げ 豆腐 豆乳 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖 薄力粉	人参 玉ねぎ しめじ みかん缶 りんご ブロッコリー 大根 長ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり 舞茸	

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
557kcl	21.8g	17.9g	81.6g	205mg	2.7mg	188µg	0.38µg	0.35µg	33mg	1.8g