



2月 献立表



令和3年

ナーサリー統合

日 曜	献立名			あか	まいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 三色のり和え グレープフルーツ 麦茶	ふかしじゃが芋 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 にんにく しょうが 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり グレープフルーツ バセリ	水 こいくちしょうゆ 粒物酢 みりん だし醤油 麦茶 塩
2 火	ボン菓子 麦茶	【節分】わかめご飯 味噌汁 おにぎり パーグ いちご 麦茶	恵方巻き 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 ウインナー でんぶ 鶏卵	米 まつまいろ パン粉 蒸し中華麺 油 砂糖 ボン菓子	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン コーン ブロッコリー いちご きゅうり 焼きのり	水 塩 中濃ソース トマトケチャップ 麦茶 粒物酢 こいくちしょうゆ
3 水	大根煮 麦茶	ご飯 ミルクスープ コロケ 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	スキムミルク 牛乳 鶏肉	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	人参 キャベツ バセリ 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン パナナ 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
4 木	せんべい 麦茶	チャーハン ビーフンスープ ブロッコリーのオーロラソース和え いよかん 麦茶	ドーナツ 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 干しいたけ 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン ンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 せんべい	玉ねぎ ピーマン 人参 にはら 干しいたけ 万能ねぎ ブロッコリー 大根 コーン いよかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー
5 金	オレンジ 麦茶	麦ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ りんご 麦茶	【こもり森】やさいのぞう すい 麦茶	豚肉 鶏卵	米 押し麦 じゃが芋 油 ンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり りんご 大根 干しいたけ ほうれん草 オレンジ	水 カレーウ 塩 麦茶 料理酒 だし醤油
6 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 ビーフンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 マカロニ クラッカー	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき草 チンゲン菜 人参 グリーンピース 白菜	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 粒物酢 麦茶
8 月	小魚 麦茶	ご飯 わかめスープ 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうのマヨ和え りんごゼリー 麦茶	蒸し大葉平 牛乳	鶏肉 牛乳 煮干し	米 マーマレード ンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋 ごま	白菜 人参 わかめ ごぼう キャベツ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 料理酒 麦茶 みりん
9 火	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 麩の炒め物 里芋のジャーマンポテト風 グレープフルーツ 麦茶	チーズラスク 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 ペーコン チーズ 牛乳	米 寒天 油 里芋 食パン 無塩バター ボン菓子	昆布 干しいたけ キャベツ 大根 なめこ 玉ねぎ 人参 ピーマン バセリ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
10 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ひじき入り鶏つくね 納豆和え パナナ 麦茶	【初午いなり】いなり寿司 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 いんりの皮 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖	昆布 玉ねぎ しめじ わかめ 人参 ひじき しょうが 白菜 小松菜 パナナ 薄力粉	水 塩 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 粒物酢
12 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 まくらフライ 春雨の和え物 みかん 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 高野豆腐 まくらフライ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま 油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 チンゲン菜 きゅうり 人参 みかん 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース 粒物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ココア
13 土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 大根のおかか和え チーズ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 高野豆腐 かつお節 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 コンフレーク 無塩バター マシュマロ ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 人参 大根 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
15 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め キャベツと油揚げの和え物 オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 豚肉 油揚げ 牛乳	米 小切粒 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ グリーンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 人参 オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
16 火	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の揚げ マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	ピーゼリー 麦茶	味噌 鶏肉	米 玄米 さつま芋 片栗粉 油 マカロニ ンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 しょうが きゅうり 人参 グレープフルーツ アガー 黄桃缶 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
17 水	ボン菓子 麦茶	丸パン ミネストローネ 鶏肉のマヨネーズ焼き お芋のペイコドサラダ パナナ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	丸パン 砂糖 ンエッグマヨネーズ じゃが芋 さつま芋 薄力粉 ボン菓子	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイスタマト バセリ きゅうり パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 産地 ベーキングパウダー
18 木	蒸しさつま芋 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 白菜とわかめの甘酢和え いよかん 麦茶	ゼリーポンチ 麦茶	油揚げ さば 味噌	米 砂糖 さつま芋	大根 人参 干しいたけ 昆布 えのき草 チンゲン菜 長ねぎ 白菜 わかめ いよかん オレンジジュース アガー 黄桃缶 りんご	水 料理酒 だし醤油 塩 料理酒 麦茶
19 金	小魚 麦茶	雑穀ご飯 きのこひき肉のカレー トマトドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 煮干し	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ もやし キャベツ コーン	水 カレーウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
20 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 小切粒 砂糖 片栗粉 ごま いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 もやし りんご	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
22 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの漬け焼き キャベツのゆかり和え ぶどうゼリー 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい 牛乳	米 ごま油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ 人参 きゅうり ゆかり ぶどうジュース アガー 南瓜 大根	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24 水	人参煮 麦茶	煮込みうどん さつま芋天 オレンジ 麦茶	おかかチーズおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ かつお節 チーズ	うどん 砂糖 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 米	白菜 人参 小松菜 オレンジ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
25 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 あじのごま風味焼き 小松菜ともやし炒め物 いよかん 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	味噌 厚揚げ あじ かつお節 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし いよかん パイン缶 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩
26 金	せんべい 麦茶	ミートソースバグティ コンソメスープ フレンチサラダ みかん 麦茶	ミルククッキー 牛乳	豚ひき肉 ツナ 練乳 鶏卵 牛乳	米 スバグティ 油 砂糖 薄力粉 無塩バター グラニュー糖 せんべい	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー キャベツ みかん	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 粒物酢 麦茶
27 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 大根の煮物 チーズ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 豚肉 油揚げ チーズ 鶏卵 牛乳	米 小切粒 油 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ えのき草 ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 人参	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児 平均量	610	21.4	18.9	275	1.8
乳 目標量	475	18.8	13.7	225	1.5
児 平均量	511	17.3	14.8	225	1.3

2月 献立表【補食・夕食】

令和3年

ナーサリー 粒谷

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1月	ご飯 すまし汁 たららの味噌煮 じゃが芋のきんぴら 麦茶	せんべい 果物 麦茶	たら 味噌	米 小切敷 砂糖 じゃが芋 ごま油 せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 グリンピース バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
2火	しらすピラフ コンソメスープ 鱈ささみのサラダ 麦茶	ミニしらすピラフ 麦茶	しらす 鶏肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン えのき茸 コーン チンゲン菜 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
3水	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華風照り焼き 野菜炒め 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	鶏肉	米 ごま油 油 ごま	大根 干しいたけ 万能ねぎ しょうが こんにゃく 玉ねぎ キャベツ 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
4木	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き しらす和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	鶏肉 味噌 しらす	米 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 えのき茸 わかめ 長ねぎ 白菜 コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
5金	ご飯 味噌汁 かれのいの煮付け 甘酢和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 油揚げ かれい	米 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 ほうれん草 もやし 人参 わかめ バナナ	水 料理酒 だし醤油 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
6土	ご飯 コンソメスープ あじのムニエル フレンチサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	あじ 味噌	米 薄力粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パセリ 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 みりん
8月	ご飯 味噌汁 豚肉の生巻炒め 高野豆腐と野菜の煮物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚肉 高野豆腐	米 じゃが芋 油	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが 大根 人参 グリンピース ゆかり	水 だし醤油 料理酒 麦茶
9火	豚丼 味噌汁 春雨のマヨ和え 麦茶	ミニ豚丼 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐	米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
10水	ご飯 味噌汁 豆腐とツナのチャンプルー ふかしがぼちゃ 麦茶	ツナご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 ツナ	米 さつまいも ごま油	昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 もやし 人参 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
12金	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 白菜の煮浸し 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭 油揚げ	米 小切敷	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 小松菜	水 塩 だし醤油 麦茶
13土	ご飯 味噌汁 つくね焼き さつま芋サラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 パン粉 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 コーン りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 だし醤油 麦茶
15月	わかめうどん 鶏肉とがぼちゃの煮物 麦茶	ミニわかめうどん 麦茶	油揚げ 鶏肉	うどん 油 砂糖	わかめ ほうれん草 長ねぎ 南瓜 干しいたけ グリンピース	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 麦茶
16火	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のソテー 粉ふき芋 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 油 じゃが芋 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 万能ねぎ 人参 もやし ビーマン 青のり	水 チキンスープの素 塩 麦茶
17水	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 小松菜のお浸し 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 さつま芋 小切敷 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
18木	カレーピラフ コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ 麦茶	ミニカレーピラフ 麦茶	鶏肉	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン えのき茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 麦茶
19金	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め ピーマンの和え物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 ビーフ ごま油 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 だし醤油 麦茶
20土	ご飯 味噌汁 ハンバーグ キャベツのごま和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚ひき肉 かつお節	米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ 人参	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
22月	ご飯 中華スープ 八宝菜 大根のおかか和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	豚肉 かつお節	米 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 干しいたけ わかめ 白菜 人参 長ねぎ 大根 小松菜 コーン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩
24水	ご飯 コンソメスープ さばのトマト煮 キャベツのマリネサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	さば	米 薄力粉 砂糖 油 クラッカー	大根 人参 パセリ 玉ねぎ ダイストマト キャベツ きゅうり りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
25木	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜炒め 切干大根の和え物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン 切干大根 ほうれん草 わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 だし醤油 麦茶
26金	鶏そぼろ丼 味噌汁 白菜の甘酢和え 麦茶	ミニ鶏そぼろ丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 砂糖 さつま芋	小松菜 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
27土	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ チンゲン菜のサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 かつお節	米 じゃが芋 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶