



2月 献立表



令和4年

ナーサリー糕点

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	せんべい 麦茶	ご飯 すまし汁 あじのごま風味焼き 小松菜ともやしの炒め物 パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	あじ かつお節 牛乳 スキムミルク	米 ごま 砂糖 油 さつま芋 無塩バター せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
2	水	オレンジ 麦茶	麦ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ チーズ 麦茶	ゼリーポンチ ウエハース 麦茶	豚肉 チーズ	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり りんごジュース アガー バイン缶 りんご オレンジ	水 カレールウ 塩 麦茶
3	木	小魚 麦茶	【節分】わかめご飯 味噌汁 ハンバーグ ブロックリーの和え物 いやかん 麦茶	直方巻き 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 でんぶ 鶏卵 煮干し	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 砂糖 油	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 ブロッコリー キャベツ コーン いやかん きゅうり 焼きのり	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 穀物酢
4	金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 親子煮 里芋のジャーマンポテト風 いちご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 ベーコン きな粉 牛乳	米 油 里芋 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ 人参 グリーンピース パセリ いちご	水 料理酒 万能つゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
5	土	ボン菓子 麦茶	ご飯 中華スープ 焼肉炒め 白菜の海苔マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	にらちぢみ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 上新粉 油 ボン菓子	玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 もやし しょうが にんにく 白菜 人参 焼きのり グレープフルーツ にら	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
7	月	大根煮 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 春雨の和え物 オレンジゼリー 麦茶	バイン蒸しパン 小魚 牛乳	鶏肉 ロースハム 煮干し 牛乳	米 塩こうじ 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ わかめ チンゲン菜 人参 オレンジジュース アガー バイン缶 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
8	火	ビスケット 麦茶	ご飯 ミルクスープ コロケ 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	【こもり森】やさいのぞ うすい 小魚 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏卵 煮干し	米 コロケ 油 片栗粉 マンナビスケット	人参 キャベツ パセリ ブロッコリー もやし コーン りんご 大根 干しいたけ ほうれん草	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 料理酒 万能つゆ
9	水	蒸しおかぼ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれのいの漬け焼き ごぼうの和風マヨ和え パナナ 麦茶	のり塩ポップコーン 牛乳	味噌 厚揚げ かれのい 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン 油	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 しょうが ごぼう キャベツ 人参 パナナ 青のり 雨風	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
10	木	せんべい 麦茶	ミートソースパグティ コンソメスープ ツナサラダ みかん 麦茶	【初午いなり】いなり寿司 麦茶	豚ひき肉 ツナ いなる皮	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 米 せんべい	玉ねぎ 人参 コーン もやし ほうれん草 みかん	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
12	土	クラッカー 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	ミルククッキー 麦茶	高野豆腐 鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 練乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター グラニュー糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 人参 グリーンピース 大根 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
14	月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め 三色のり和え いやかん 麦茶	ココアマフィン 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく りんご 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり いやかん	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
15	火	大根煮 麦茶	鶏ひき肉とひじきの玉子とじ 味噌汁 納豆和え パナナ 麦茶	コーンフレックジャムヨー グルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 納豆 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 コーンフレック	ひじき 長ねぎ 人参 昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 白菜 小松菜 パナナ りんごソース 大根	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
16	水	小魚 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳 煮干し	米 きび 黒米 片栗粉 油 マカロニ いちごジャム クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 しょうが きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
17	木	蒸しおかぼ 麦茶	ご飯 きのことひき肉のカレー もやしとキャベツのマヨ和え ヨーグルト 麦茶	ミルクゼリー ウエハース 麦茶	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ もやし キャベツ コーン アガー 南瓜	水 カレールウ 塩 麦茶
18	金	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 いちご 麦茶	ラスク 牛乳	油揚げ さば 味噌 牛乳	米 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	大根 人参 干しいたけ 昆布 えのき茸 チンゲン菜 長ねぎ 白菜 わかめ いちご	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
19	土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え りんご 麦茶	ボンデケージョ 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切餅 砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 塩昆布 りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
21	月	ビスケット 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のごま和え パナナ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 玄米 小切餅 砂糖 ごま 薄力粉 マンナビスケット	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが 小松菜 もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
22	火	人参煮 麦茶	肉野菜うどん さつま芋天 オレンジ 麦茶	おかかご飯 麦茶	豚肉 油揚げ かつお節	うどん 砂糖 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 米	白菜 人参 ほうれん草 オレンジ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
24	木	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツのゆかり和え ぶどうゼリー 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 高野豆腐 まぐろフライ 牛乳 煮干し	米 油 片栗粉 砂糖 コーンフレック 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり ゆかり ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
25	金	蒸しじゃが芋 麦茶	丸パン コンソメスープ 鶏肉のごま風味焼き お芋のサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉	丸パン 砂糖 ごま じゃが芋 さつま芋 米	玉ねぎ 人参 小松菜 パセリ グレープフルーツ わかめご飯の素	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
26	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 ブロックリーのオーロラサラダ チーズ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 さつま芋 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油 ウエハース	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー 大根 コーン	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
28	月	大根煮 麦茶	チャーハン ビーフンスープ 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま フルーツパン	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ にら キャベツ 小松菜 オレンジ 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶

☆ 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	588	20.6	17	270
児	平均量	605	21.8	17.9	271
乳	目標量	490	17.2	13.1	225
児	平均量	508	18	14.2	233



2月 献立表【補食・夕食】



令和4年

ナーサリー糀谷

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 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛煮 キャベツの海苔和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 焼きのり コーン	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
2 水	ピラフ コンソメスープ 鶏ささみのサラダ 麦茶	ミニピラフ 麦茶	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 白菜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
3 木	ご飯 味噌汁 ツナのチャンプルー ふかしかぼちゃ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 ツナ	米 小切麩 ごま油 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ もやし 人参 小松菜 南瓜 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
4 金	ご飯 味噌汁 かれの煮つけ 甘酢和え 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 かれい	米 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 大根 人参 わかめ 青のり	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
5 土	鶏そぼろ丼 味噌汁 小松菜のお浸し 麦茶	ミニ鶏そぼろ丼 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 麦茶
7 月	ご飯 味噌汁 鮭のみりん焼き ほうれん草の煮浸し 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 ほうれん草 白菜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 塩
8 火	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 切干大根の煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉 油揚げ	米 油 せんべい	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン 切干大根 人参 グリンピース オレンジ	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
9 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 白菜の和風サラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 ごま ごま油	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 白菜 きゅうり 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 穀物酢 麦茶
10 木	ご飯 すまし汁 さわらの香味焼き キャベツの酢味噌和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	さわら 味噌	米 小切麩 ごま油 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 キャベツ 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶
12 土	豚丼 味噌汁 春雨のマヨネーズ和え 麦茶	ミニ豚丼 麦茶	豚肉 味噌	米 油 さつま芋 春雨 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 昆布 干しいたけ わかめ 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
14 月	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	おかかご飯 麦茶	あじ かつお節	米 薄力粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 バセリ キャベツ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
15 火	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華風照り焼き ナムル 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉	米 ごま油 砂糖 せんべい	白菜 干しいたけ 万能ねぎ しょうが にんにく 大根 人参 チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
16 水	わかめうどん かぼちゃとツナの煮物 麦茶	ミニわかめうどん 麦茶	油揚げ ツナ	うどん 砂糖	わかめ 小松菜 長ねぎ 南瓜 玉ねぎ グリンピース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 麦茶
17 木	ご飯 味噌汁 ハンバーグ キャベツのごま和え 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 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
18 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ビーフンの和え物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 マーマレード ビーフン ごま油	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 チンゲン菜 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
19 土	カレーピラフ コンソメスープ 白菜サラダ 麦茶	ミニカレーピラフ 麦茶	鶏肉	米 油 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 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 麦茶
21 月	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 じゃが芋 砂糖 油 クラッカー	人参 バセリ 玉ねぎ ダイズトマト 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
22 火	ご飯 中華スープ 八宝菜 ふかしかぼちゃ 麦茶	青のりご飯 麦茶	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ 干しいたけ わかめ 白菜 人参 長ねぎ 南瓜 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
24 木	ご飯 すまし汁 鶏肉の野菜炒め 大根の甘味噌和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 小切麩 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン 大根 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 料理酒 麦茶 みりん
25 金	ご飯 味噌汁 鮭のマヨ焼き ひじきの煮物 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭 油揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 南瓜 大根 チンゲン菜 ひじき 人参 ほうれん草	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 塩
26 土	ご飯 味噌汁 つくね焼き しらすともやしの和え物 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 鶏肉 しらす	米 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ しめじ わかめ 小松菜 玉ねぎ もやし きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
28 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き さつま芋のきんぴら 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 さつま芋 ごま 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 グリンピース わかめご飯の素	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶

