



令和5年 2月 献立表



✳献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日 付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄 養 量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルゲン					
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質 (g)		塩分(g)					卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児									
1		水	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	わかめごはん とうふハンバーグ サラダな きんぴらごぼう みそしる	0.1歳ラッシー おかし 2歳～むぎちゃ ヨーグルトあえ おかし	450	355	18.0	14.0	10.5	8.5	2.7	2.3	ごはん	とうふ とり ひきにく	ごぼう	※	○	※	※	※
2	17	木 金	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	ぎゅうにゅう レーズンロール 🐛 マカロニグラタン ポトフ	むぎちゃ おかかチャーハン	455	350	18.0	14.5	17.0	13.0	2.0	1.3	レーズン パン	とりにく	かぶ	○	○	○		
4	18	土	むぎちゃ 0歳 おかし	にこみうどん きゅうりとかぶのしおこんぶあえ	むぎちゃ おかし フルーツ	320	260	13.0	10.4	5.8	4.6	2.7	2.3	うどん	ぶたにく	はくさい			※		
6	20	月	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	タラのソテー コールスローサラダ いもにじる	ぎゅうにゅう 6日キャロットオレンジゼリー 🐛 20日きらきらフルーツゼリー	500	400	19.5	5.5	18.0	14.0	2.3	1.9	ごはん	たら	きゃべつ	○	○	○		
7	21	火	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	🐛 とんこつらーめん わかめのちゅうかあえ ラッシー	0歳むぎちゃ 1歳～ぎゅうにゅう 7日さつまいもむしパン 🐛 21日やきカレーパン	405	320	24.3	19.0	10.4	8.3	1.7	1.3	ちゅうか めん	ぶたにく	にら		○			
8	22	水	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	チキンなんばん とうふのタルタルソース サラダな はくさいのおかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	463	370	20.2	16.0	13.0	10.5	2.9	2.3	ごはん	とりにく	はくさい	※	○	○		
9		木	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	ぎゅうにゅう ホットドッグ さつまいもとかぼちゃサラダ オニオンスープ	むぎちゃ いなりずし	544	436	16.0	12.7	28.3	22.7	2.9	2.4	ロール パン	ウインナー	かぼちゃ	○	○	○		
10	24	金	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	ハヤシライス スティックやさい 10日なつみかんラッシー 24日なつみかんジュース	0歳むぎちゃ 1歳～ぎゅうにゅう 🐛 アップルパイ	456	365	12.7	10.0	11.0	9.0	1.9	1.5	ごはん	ぎゅうにく	だいこん		○			
	25	土	むぎちゃ 0歳 おかし	ブルコギどんぶり みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	510	408	16.0	12.7	22.0	17.3	1.0	0.8	ごはん	ぎゅうにく	しめじ			※		
13	27	月	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	さばのみそに ほうれんそうのごまマヨあえ すましじる	ぎゅうにゅう ひじきトースト 🐛	500	400	19.1	15.3	20.0	16.3	2.0	1.6	ごはん	さば	ほうれんそう	○	○	○		
14	28	火	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	カレーうどん れんこんののりしおいため ラッシー	0歳むぎちゃ 1歳～ぎゅうにゅう バナナドーナツ (14日2歳～ココアいり)	508	407	18.3	14.7	15.2	12.2	2.8	2.6	うどん	ぶたにく	れんこん		○			
15		水	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	わかめごはん ハンバーグ サラダな こんさいサラダ みそしる	0.1歳ラッシー おかし 2歳～むぎちゃ ヨーグルトあえ おかし	500	400	18.5	15.0	24.5	19.6	2.6	2.2	ごはん	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	ごぼう	○	○	※	※	※
16		木	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	ぶたにらいため しらあえ みそしる	ぎゅうにゅう かんさいふううどん 🐛	343	270	12.7	10.0	5.2	3.7	1.9	1.5	ごはん	ぶたにく	たまねぎ		○	○		
誕生会	3	金	ぎゅうにゅう 0歳 おかし	おにのごはん ささみのこんぼうあげ サラダな ミニトマト せつぶんじる	むぎちゃ えほうまき 🥚	504	400	31.4	25.0	9.8	7.8	2.4	1.9	ごはん	とりささみ	だいこん	0.1歳 ○		○		

節分のはじまりは...

「節分」とは季節の分かれ目という意味で、本来は年に4回ですが、旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日の「節分」が特に大切にされました。季節の分かれ目には邪気が出るとされ、邪気ばらいをするようになったと言われています。

～材料～（4人分）

- れんこん
- 人参
- ベーコン
- エリンギ
- 塩こしょう
- 鶏がらスープの素
- サラダ油
- 青のり

300g

1/3本

1袋

2本

適量

適量

大1/2

大1

れんこんの海苔塩炒め

～作り方～

- れんこん、人参はいちょう切りにする。
- ベーコンは細切り、エリンギは半分に切り、斜め薄切りにする。（子ども達が食べる場合は、れんこん・人参は下茹でをすると食べやすいです。）
- フライパンに油をしき、具材を炒めていく。
- 鶏ガラスープの素・塩こしょうで味付けし、青のりを振りかけて完成！



秋～春が旬のれんこんを使ったオススメレシピです！
れんこんは肌を元気にするビタミンCやお腹の掃除をする食物繊維が豊富です！

※ありんこ1歳のお友達は、今月から朝おやつが牛乳のみの提供となります。

今年の方角は
南南東
です！

