

# 献立予定表

日光市

2022年2月

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は未測定
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(Oは午後おやつ) 調味料		
1 火	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、 切り干し大根入り中華あえ、 くだもの	Oじゃがいも、O片栗粉、油、 O砂糖、Oバター、ごま油、こ ま、米、◎ビスケット	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ハム、ゆで大豆	グレープフルーツ、ほうれんそう、ね ぎ、だいこん(ゆで)、コーン(冷 凍)、きゅうり、にんじん、しら しいたけ、切り干しだいこん、O焼き のり	マーボー豆腐の素(レトルトハ ウチ)、しょうゆ、Oしょうゆ	牛乳 芋おやき	376.8(455.1) 19.5(18.4) 20.1(16.8) 1.3(1.1)
2 水 行事食	せんべい	キャロットライス、ドライカレー、 わかめとじゃこのサラダ、 くだもの	米、O(給)フレンスクレープ (みかん)、砂糖、油、ごま 油、◎しょうゆせんべい	O牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、 しらす干し	いよかん、だいにん、きゅうり、にん じん、たまねぎ、トマトソース缶、 マツタケ(冷凍)、グリーンピース(冷 凍)、しょうが、カットわかめ	ケチャップ、カレー粉、酢、 しょうゆ、ウスターソース、洋 風だし、酒、食塩	牛乳 (給)フレン スクレープ (みかん)	563.8(499.3) 20.2(17.0) 22.6(19.1) 2.4(2.0)
3 木	ビスケット	ごはん、シーフードシチュー、 もやしサラダ、くだもの	じゃがいも、O片栗粉、O砂 糖、油、ごま、米、◎ビスケッ ト	O牛乳、O豆乳、シーフード ミックス、牛乳、ハム、Oきな 粉	もやし、キウイフルーツ、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、チ ンゲンサイ、コーン(冷凍)、 エリンギ	シチューミックスクリーム、 酢、しょうゆ、O食塩	牛乳 豆乳もち	429.1(496.9) 20.2(18.9) 17.8(15.0) 2.2(1.8)
4 金	せんべい	ごはん、牛乳、 鶏肉のトマトソース煮、 ミモザサラダ、くだもの	さつまいも、マヨネーズ、O 片栗粉、砂糖、米、Oしょうゆ せんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉、卵、Oするめ	バナナ、キャベツ、レタス、ト マトピューレ、たまねぎ、プ ロッコリー、しめじ、きゅう り、パセリ、カットわかめ	ケチャップ、酒、洋風だし の素、食塩、こしょう	ヨーグルト するめ (未測定せん べい)	345.9(454.7) 21.6(18.5) 14.5(12.0) 1.5(1.3)
5 土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、Oしょうゆせんべ い、油、ごま、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏 ひき肉	ブロッコリー、バナナ、たまね ぎ、にんじん、コーン(冷凍)	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(421.8) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
7 月	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉のみそマヨ焼き、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	小麦粉、Oビスケット、マヨド し、油、米、◎ビスケット	O soja(マスカット)、牛 乳、鶏もも肉、ハム、米みそ (赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ブロッコ リー、パセリ	洋風だし、酒	飲むヨーグル ト ビスケット	349.3(454.0) 23.1(22.5) 14.0(12.2) 1.0(0.9)
8 火	せんべい	ごはん、煮魚、小松菜の納豆あえ、 くだもの	Oホットケーキ粉、砂糖、O 油、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、かじき、納豆、O銀、 しらす干し	オレンジ、こまつな、にんじ ん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だ しの素	牛乳 ホットケーキ	337.8(421.8) 22.8(20.9) 14.8(12.2) 1.3(1.1)
9 水	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 ほうれんそうのさつと煮、 くだもの	油、米、◎ビスケット	O牛乳、豚肉(薄)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、りん ご、にんじん、ホールトマト缶 詰、しめじ、グリーンピース(冷 凍)	ハヤシライス、みりん、しょう ゆ、和風だし、酒	牛乳 (給)お米de スイートポテ ト	410.5(497.3) 17.4(17.1) 20.7(17.7) 2.3(1.9)
10 木	せんべい	ごはん、豚肉のカレーみそ炒め、 コールスロー、くだもの	O米、マヨネーズ、油、米、◎ しょうゆせんべい	O牛乳、豚肉(薄)コース、ヨー グルト(無糖)、ハム、米みそ (赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ピーマ ン、きゅうり、コーン(冷 凍)、にんく、しょうが、O カットわかめ	酒、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 おにぎり(わ かめ)	463.1(522.0) 19.9(18.6) 24.3(19.9) 1.5(1.3)
11(金) 建国記念の日								
12 土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、 ツナあえ、くだもの	Oしょうゆせんべい、砂糖、 米、◎しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、 (給)FMハンバーグ、ツナ水 煮缶	バナナ、チンゲンサイ、にんじ ん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょ うゆ、酢	ヨーグルト せんべい	369.1(446.6) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.7)
14 月	せんべい	ごはん、牛乳、チキンカレー、 わかめサラダ、くだもの	じゃがいも、Oしょうゆせんべ い、油、米、◎しょうゆせんべ い	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉、ツナ水煮缶、ゆで大豆	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、カットわ かめ	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	381.1(472.8) 20.2(19.6) 14.6(12.1) 2.3(2.0)
15 火	ビスケット	ごはん、焼き魚、 マカロニのクリーム煮、くだもの	Oさつまいも、じゃがいも、マ カロニ、O油、米、◎ビスケッ ト	O牛乳、牛乳、さけ、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ	シチューミックスクリーム、O 食塩、食塩	牛乳 さつまス ティック	400.2(473.8) 22.5(20.8) 16.9(14.3) 1.2(1.0)
16 水	せんべい	ごはん、からあげ、ひじきの炒り煮、 くだもの	O(給)ミニだいい焼き、しらた き、油、片栗粉、砂糖、米、◎ しょうゆせんべい	O牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、 凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、 いんげん、ひじき、干しいた け	しょうゆ、酒、和風だし、酒	牛乳 (給)ミニだ い焼き	383.0(477.2) 21.5(20.3) 16.5(13.7) 1.3(1.1)
17 木	ビスケット	ごはん、焼きそば、 ブロッコリーの白和え風、 くだもの	ゆで中華めん、Oマカロニ、マ ヨドし、O砂糖、油、ごま、 米、◎ビスケット	O牛乳、豚肉(薄)、いか、カッ チチーズ、Oきな粉	りんご、ブロッコリー、キャベ ツ、たまねぎ、もやし、にんじ ん、コーン(冷凍)、あおのり	中濃ソース、O食塩、食塩	牛乳 マカロニあ わわ	409.6(360.5) 21.4(18.0) 15.6(12.9) 1.3(1.1)
18 金	せんべい	ごはん、牛乳、カレー卵焼き、 どさんこ汁、くだもの	O(給)マスカットゼリー (給)、じゃがいも、油、パ ター、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ (赤色辛みそ)、豚肉(薄)ロ ース	みかん、もやし、ミックスベジ タブル(冷凍)、にんじん、た まねぎ、コーン(冷凍)、ね ぎ、カットわかめ	ケチャップ、カレー粉、和風だ しの素、食塩	(給)マス カットゼリー (給)	303.7(404.7) 14.0(13.9) 12.1(10.1) 1.7(1.4)
19 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまいもの甘煮、くだもの	さつまいも、Oしょうゆせんべ い、砂糖、油、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、絹ごし豆腐、Oヨーグル ト(加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ	マーボー豆腐の素(レトルトハ ウチ)、食塩	ヨーグルト、 せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
21 月	ビスケット	ごはん、牛乳、きのこスパゲティ、 大根ツナサラダ、くだもの	O(給)プリン(卵乳不使 用)、スパゲティ、油、パ ター、ごま油、砂糖、米、◎ビ スケット	牛乳、ベーコン、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、だいにん、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 きゅうり、エリンギ、もやし、 ピーマン	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	(給)プリン (卵乳不使 用)	327.2(307.1) 11.5(10.2) 12.5(10.7) 1.6(1.3)
22 火	せんべい	ごはん、肉豆腐、マカロニサラダ、 くだもの	マヨネーズ、マカロニ、O (給)Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味、砂糖、油、 米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄)ロ ース、ハム、チーズ	たまねぎ、バナナ、こまつな、 にんじん、りんご、ねぎ、コー ン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ、酒、和風だし、酒	牛乳 (給)Ca&鉄 入りおこめリ ング	453.7(521.8) 19.9(18.7) 24.7(20.4) 2.1(1.8)
23(水) 天皇誕生日								
24 木	せんべい	ごはん、柳川風煮、 青菜のえのきあえ、くだもの	O片栗粉、油、砂糖、Oこま 油、ごま油、Oごま、米、◎ しょうゆせんべい	O牛乳、卵、豚肉(薄)、Oツナ 水煮缶、凍り豆腐、しらす干し	みかん、もやし、たまねぎ、こ まつな、ほうれんそう、Oはく さい、にんじん、ごぼう、え のきたけ、Oねぎ、Oにら	しょうゆ、酒、O酢、Oしょう ゆ、和風だし、酒	牛乳 にらチヂミ	341.2(424.5) 18.0(17.1) 14.4(11.9) 1.4(1.2)
25 金	ビスケット	ごはん、牛乳、魚の天ぷら、 ジャーマンポテト、くだもの	じゃがいも、小麦粉、Oビス ケット、油、バター、ごま、 米、◎ビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、か じき、ベーコン、ゆで大豆	バナナ、たまねぎ、ピーマン、 しょうが、しいたけ、しょう が、しそ	しょうゆ、食塩、こしょう	ヨーグルト ビスケット	417.6(505.3) 20.9(20.2) 17.7(15.1) 0.9(0.8)
26 土	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの	Oしょうゆせんべい、油、こ ま、米、◎ビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚 肉(薄)	ブロッコリー、たまねぎ、バナ ナ、ホールトマト缶詰、にんじ ん、しめじ、グリーンピース(冷 凍)	ハヤシライス、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)
28 月	せんべい	ごはん、豆腐ハンバーグ、 小松菜とわかめの煮浸し、くだもの	O(給)原宿ドックミニ(チ ーズCa)、片栗粉、油、米、◎ しょうゆせんべい	O牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 油揚げ、しらす干し	こまつな、バナナ、たまねぎ、 カットわかめ	中濃ソース、ケチャップ、しょ うゆ、酒、みりん、和風だし の素、食塩	牛乳 (給)原宿 ドック(チ ーズCa)	422.8(514.5) 20.5(19.8) 23.3(20.4) 1.5(1.3)

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～