

はなほこども園

2月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	477kcal	19.5	15.0	1.4
以上児	576kcal	22.2	16.9	1.7

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとどめる	離乳食	おやつ		kcal <small>未満児 以上児</small>	
							9時	15時		
2	月	親子煮 もやしとさばの和え物 味噌汁 いよかん ご飯	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 さば水煮缶 煮干し 味噌 ヨーグルト	米 押麦	玉葱 人参 椎茸 大根 小松菜 ひじき もやし きゅうり いよかん バナナ	卵とじ もやし煮	牛乳	飲むヨーグルト バナナ せんべい	以644 未465	
3	火	豆まき おにハンバーグ スパゲティーサラダ すまし汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 大豆 凍り豆腐 卵 ハム 豆腐 油揚げ ジョア	パン粉 スパゲティー マヨネーズ 米 押麦 甘納豆	玉葱 ブロccoli 人参 トマト キャベツ コーン 葱 グレープフルーツ	肉だんご スープ煮	牛乳	ジョア 福豆 お菓子	561 508	
4	水	筑前煮 ひじきのごまマヨ和え 味噌汁 りんご ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏肉 竹輪 まぐろ油漬缶 凍り豆腐 煮干し 味噌 牛乳	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 マヨネーズ ごま 麩 米 押麦	筍 人参 椎茸 ひじき グリーンピース キャベツ ブロッコリー コーン りんご ほうれん草	煮しめ 野菜煮	ヨーグルト	ミロ お菓子 小魚	557 445	
5	木	はんぺんのチーズフライ 中華和え 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト はんぺん 卵 チーズ 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳 ベーコン	薄力粉 パン粉 油 春雨 きび砂糖 ごま油 米 押麦 ミックス粉	ピーマン もやし 人参 大根 キウイ 玉葱 コーン トマト	煮魚 もやし煮	ヨーグルト	牛乳 ♥ピザ(手作り)	586 500	
6	金	レバーのケチャップ炒め ツナ和え ひじき佃煮 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚レバー 油揚げ まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 調整豆乳	きび砂糖 米 押麦 クリームパン	ピーマン 玉葱 人参 トマト ほうれん草 大根 もやし	トマト煮 煮浸し	牛乳	豆乳 わんこパン	454 413	
7	土	豚肉のパン粉焼き ポパイサラダ 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し 味噌 スキム チーズ	パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	ピーマン ほうれん草 人参 コーン キャベツ バナナ	豚煮 ポパイ煮	牛乳	ミロ お菓子	653 448	
9	月	鯖の焼きおろし煮 ♥ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 さば 竹輪 味噌 かつお節 油揚げ 煮干し 乳酸菌飲料 チーズ	米 押麦	大根 葱 ブロッコリー 人参 キャベツ 白菜 グレープフルーツ	煮魚 おかか煮	牛乳	カルピス お菓子 チーズ	562 395	
10	火	*お弁当の日(ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)								
		豚肉のりんご焼き 野菜サラダ 味噌汁 キウイ ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚肉 味噌 まぐろ油漬缶 油揚げ 煮干し 牛乳	きび砂糖 米 押麦 かぼちゃパン	生姜 りんご いんげん キャベツ きゅうり 人参 大根 もやし キウイ	豚煮 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃパン	未445	
12	木	チキンカレー 切り干し大根サラダ 麦茶 バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 スキム ハム ジョア 牛乳 カレールウ	じゃが芋 ごま 米 押麦	人参 玉葱 にんにく グリーンピース 切干し大根 もやし きゅうり バナナ ほうれん草	肉じゃが 切干し煮	ヨーグルト	ジョア ほうれん草 蒸しパン	603 525	
13	金	涅槃会 タラの磯辺揚げ うの花炒め すまし汁 オレンジ ふりかけご飯	牛乳 たら おから 竹輪 凍り豆腐 小豆	天ぷら粉 油 麩 米 押麦 薄力粉	青のり ブロッコリー 葱 人参 ひじき ごぼう いんげん 大根 南瓜 ほうれん草	煮魚 おから煮	牛乳	麦茶 ♥かぼちゃぱっと	573 445	
14	土	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁 みかん ご飯	牛乳 鶏肉 煮干し 魚肉ソーセージ 味噌 スキム	マカロニ マヨネーズ 米 押麦	なす 玉葱 人参 トマト キャベツ コーン きゅうり 大根 若布 みかん	トマト煮 マカロニ煮	牛乳	ミルク お菓子	572 491	
16	月	鮭のみそヨーグルト漬け焼き 大根のツナ炒め ひじき佃煮 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 鮭 味噌 ハム ヨーグルト 油揚げ まぐろ油漬缶 豆腐 煮干し	米 押麦	人参 大根 玉葱 葱 キウイ	煮魚 大根煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	574 476	

17	火	れんこんつくねの照り焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 オレンジ ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 竹輪 凍り豆腐 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 スキム ベーコン チーズ	パン粉 きび砂糖 油 米 押麦 ミックス粉	れんこん 玉葱 人参 ひじき 切干し大根 椎茸 いんげん ほうれん 草 ブロッコリー	鶏だんご ひじき煮	ヨー グル ト	牛乳 ケーキサレ	605 494
18	水	やきそば ウインナー 茹ブロッコリー 若布スープ みかん コッパパン	牛乳 豚肉 ウインナー 豆腐 スキム 小魚	中華めん マヨネーズ 油 コッパパン	キャベツ もやし 人参 椎茸 ピーマン 青のり ブロッコリー 若布 みかん	スープ煮 野菜煮	牛乳	ミルクティー お菓子 小魚	608 523
19	木	チーズ納豆 厚揚げカレー煮 味噌汁 りんご ご飯	ヨーグルト 納豆 ハム 牛乳 チーズ 生揚げ 卵 豆腐 味噌 カレー粉 ミートボール	さつまい 米 押麦 薄力粉 ごま油 油	小松菜 人参 玉葱 筍 椎茸 しめじ 葱 りんご	納豆煮 豆腐煮	ヨー グル ト	麦茶 肉まん	633 538
20	金	大根のオイスター煮 ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚ひき肉 味噌 魚肉ソーセージ 煮干し 乳酸菌飲料	片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	大根 人参 葱 生姜 にんにく グリンピース コーン キャベツ なす レモン果汁	大根煮 ポテト煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子	626 454
21	土	豚チーズサンドシュウマイ 野菜サラダ 味噌汁 グレープフルーツ ごま塩ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 魚肉ソーセージ 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	しゅうまいの皮 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 人参 葱 グレープフルーツ	豚煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	667 513
24	火	カツオの竜田揚げ すき昆布サラダ 味噌汁 いよかん ご飯	ヨーグルト かつお 味噌 煮干し スキム	片栗粉 油 ごま 米 押麦	生姜 にんにく もやし 刻み昆布 人参 きゅうり 白菜 玉葱 えのき いよかん りんご	煮魚 昆布煮	ヨー グル ト	ミルクココア りんごうさぎ ビスケット	618 464
25	水	*誕生会							
		カレーピラフ	牛乳 ベーコン 鮭	米 マヨネーズ 油	玉葱 人参 椎茸 しめじ	鮭煮	牛乳	ヨーグルト	602
		鮭のカリッと焼き ツナ和え すまし汁 ケーキ	まぐろ油漬缶 カレー粉 ヨーグルト	コーンフレーク ケーキ	グリンピース トマト もやし ほうれん草 大根 みかん	野菜煮		クッキー	546
26	木	おからチキンナゲット 春雨の胡麻酢和え ホワイトシチュー グレープフルーツ ご飯	牛乳 鶏肉 おから 卵 スキム チーズ 竹輪 ベーコン シチューの素	薄力粉 油 春雨 ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 米 押麦	玉葱 にんにく トマト きゅうり 人参 キャベツ コーン グリンピース グレープフルーツ	鶏団子 春雨煮	牛乳	野菜ジュース お菓子 チーズ	637 501
27	金	豚大根 ブロッコリーサラダ(卵) すいとん オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚肉 卵 かつお油漬缶 油揚げ スキム	マカロニ マヨネーズ 薄力粉 米 押麦 チーズパン	大根 人参 ブロッコリー 白菜 しめじ 葱	煮しめ コンソメ煮	ヨー グル ト	ミロ チーズパン	617 531
28	土	チャップチェ 青菜のナムル 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 味噌 煮干し スキム	春雨 片栗粉 ごま ごま油 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 小松菜 もやし 玉葱 しめじ グレープフルーツ	そぼろ煮 煮浸し	牛乳	ミルク お菓子	546 404

「おからチキンナゲット」

【材料】

- ・鶏肉唐揚げ用 10切れ
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんにく 少々
- ・おから 50g
- ・卵 1/2個
- ・スキムミルク 大さじ1
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・味塩こしょう 適宜
- ・ケチャップ 適宜

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし炒め、冷ます。
- ②ボールに①とおから、すりおろしにんにく、卵、スキムミルク、粉チーズ、味塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③②に鶏肉を加えて混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いた鉄板に、③をおからと一緒に並べる。
- ⑤180℃のオーブンで15～20分焼く。
ケチャップを添えたらできあがり。



♥は新メニュー、
太字は、カミカミメニューです。

♪memo♪

おからは、食物繊維や大豆イソフラボン、たんぱく質、ミネラルなど、健康に良い栄養素が豊富に含まれています。おから煮にするだけでなく、衣に加えたり、パンケーキやドーナツなどのおやつに加えても美味しく、栄養補給できるので、おすすめです。