

# 門真市立こども園 2月分 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
02月	ごはん(未) 食パン(以) クリームスープ ごぼうサラダ	米、/食パン、/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、クリームコーン、 コーンクリーム粉、水、/ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま 牛乳、/いわし(焼)、/菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,焼きいわし, 菓子
03火	ごはん(全) 五目豆 大根のみそ汁	米、/豚肉、こんにゃく、薄揚げ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、ひき割りだいず (水煮)、しいたけ、こんぶ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、油、/だいこん、た まねぎ、ねぎ、わかめ、煮干し、こんぶ、みそ、水 牛乳、/ビーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,汁ビーフン
04水	みそ煮込みうどん ヨーグルト	うどん、かまぼこ、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、卵、薄揚 げ、煮干し、みそ、しょうゆ、水、/ヨーグルト 牛乳、/米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳,◎みかん 牛乳,ぞうすい
05木	ごはん(全) 白身魚のホイル蒸し みそ汁	米、/たら、塩、にんじん、たまねぎ、しめじ、三度豆、バター、しょうゆ、/豆腐、た まねぎ、にんじん、わかめ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、/ホットケーキミックス粉(720g)、ケーキシロップ、ごま、水	◎牛乳,◎角チー ズ 牛乳,ホットケーキ
06金	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) カレー マカロニサラダ	米、/ネオ麦ロール、/牛肉、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、コーン、カレールウ、塩、水、/ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじ ん、ノンエッグマヨ 牛乳、/おやつこんぶ、/菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,おやつこん ぶ,菓子
07土	ごもくあんかけどんぶり りんご	米、豚肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、油、中華 だし、しょうゆ、酒、ごま油、かたくり粉、水、/りんご 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロー ル
09月	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ポークビーンズ ちりめんサラダ	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、た まねぎ、にんじん、パセリ、ホールのトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、パ ター、/ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、 塩 牛乳、/さつまいも	◎牛乳,◎菓子 牛乳,さつまいも
10火	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 ゴマ和え みそ汁	米、/カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、/はくさい、ほうれんそう、にんじ ん、ごま、砂糖、しょうゆ、/豆腐、薄揚げ、だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ、煮 干し、みそ、こんぶ 牛乳、/お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳,◎みかん 牛乳,米粉タルト
12木	和風ラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、コーン、油、 しょうゆ、塩、煮干し、こんぶ、かたくり粉、中華だし、水、/ヨーグルト 牛乳、/スティックパン	◎牛乳,◎角チー ズ 牛乳,スティックパ ン
13金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ハートのハンバーグ キャベツのゴマ和え コンソメスープ	米、/NEG丸ロール、/ハートのハンバーグ、ケチャップ、ソース、砂糖、水、/ キャベツ、にんじん、ノンエッグマヨ、ごま、砂糖、しょうゆ、/豆腐、じゃがいも、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、コンソメ、しょうゆ 牛乳、/ホットケーキミックス粉、おから、にんじん、水	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,おから蒸し ケーキ
14土	すきやきどんぶり みかん	米、牛肉、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、本みりん、/ みかん 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロー ル
16月	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ハヤシビーンズ じゃこピーマン	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、た まねぎ、マッシュルーム、にんじん、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、 油、酒、水、/ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油 牛乳、/型チーズ、/菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,型チーズ,菓 子

\* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
17火	ごはん(未) 食パン(以) 白菜のクリームシチュー れんこんサラダ	米、/食パン、/鶏肉、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、油、ホワイ トルウ、水、/れんこん、きゅうり、ツナ缶、ごま、しょうゆ、ノンエッグマヨ 牛乳、/バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳,◎みかん 牛乳,バナナきなこ
18水	かやくうどん ひじきの煮つけ 飲むヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、煮干 し、こんぶ、しょうゆ、砂糖、塩、水、/ひじき、にんじん、三度豆、薄揚げ、油、砂 糖、しょうゆ、煮干し、水、/飲むヨーグルト 牛乳、/米、にんじん、しめじ、しょうゆ、酒	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,きのこ炊き込 みおにぎり
19木☆	ごはん(全) 手作りヒレカツ ブロッコリーのお浸し トマト わかめスープ	米、/豚ヒレ肉、塩、水、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、/ブロッコリー、にんじ ん、コーン、しょうゆ、砂糖、/トマト、/わかめ、豆腐、にんじん、ごま、コンソメ、しょ うゆ、水 牛乳、/ショートケーキ <b>お誕生日会</b>	◎牛乳,◎角チー ズ 牛乳,いちごケーキ
20金	ごはん(全) 煮魚 小松菜・キャベツお浸し さつまいものみそ汁	米、/たら、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、/こまつな、キャベツ、にん じん、砂糖、しょうゆ、/さつまいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、みそ、煮干 し、こんぶ、水 牛乳、/ドッグパン、ソーセージ、ケチャップ、きゅうり	◎牛乳,◎みかん 牛乳,ホットドッグ
21土	中華どんぶり バナナ	米、えび、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、しいたけ、かたくり 粉、中華だし、しょうゆ、水、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロー ル
24火	ひじき入りまあぼうどんぶり ふのみそ汁	米、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ、ひじ き、みそ、油、しょうゆ、砂糖、かたくり粉、中華だし、水、/麩、わかめ、ねぎ、煮干 し、みそ、こんぶ、水 牛乳、/りんご、/菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,りんご,菓子
25水	あんかけラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、チン ゲンサイ、卵、油、しょうゆ、塩、中華だし、かたくり粉、水、/ヨーグルト 牛乳、/さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳,◎みかん 牛乳,さつまいもの シロップかけ
26木	ごはん(未) NEG丸ロール(以) 鮭のノルウェー風 ポテトサラダ 田舎風スープ	米、/NEG丸ロール、/鮭、しょうが、酒、かたくり粉、油、ソース、ケチャップ、砂 糖、水、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン、ツナ缶、ノンエッグマヨ、/にんじん、 たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ、水 牛乳、/ビーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩	◎牛乳,◎角チー ズ 牛乳,焼きビーフン
27金	ごはん(全) ごまみそ煮 そうめん清汁	米、/豚肉、油、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、厚揚げ、さつま揚げ、 三度豆、煮干し、水、砂糖、しょうゆ、本みりん、みそ、ごま、/そうめん、にんじん、 わかめ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ、ねぎ 牛乳、/みかん、/菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,みかん,菓子
28土	豚カレー井 オレンジ	米、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、本みりん、砂糖、しょうゆ、かた くり粉、カレールウ、水、油、/オレンジ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロー ル

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。  
 ☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

2月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	557	23.6	18.3	2.2	388
3歳以上児	597	26.3	20.6	2.6	401