

2022年02月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		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		
01 ～ 火 ～	ナチュールパン 粉ふき芋 コンソメスープ チキンカツ 青菜サラダ	ナチュールパン、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	小松菜、にんじん、大根、トマト、玉ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 水 ～	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 にんじんチーズ和え	うどん、ゼリー、せんべい、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉、竹輪、チーズ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、椎茸	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	炊き込みご飯
03 ～ 木 ～	おにさんご飯 ブロッコリーのごま和え みそ汁 ハンバーグ かぼちゃサラダ	米、小麦粉、蒸し中華めん、マーガリン、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、油、小町麩、ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウインナー、みそ、大豆、ちくわ	かぼちゃ、キャベツ、いちご、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ、干しうどう	クッキー 牛乳 果物 クッキー 牛乳 果物	ジャムサンド
04 ～ 金 ～	キヤロットロール 人参みそバターきんぴら コンソメスープ 鮭のポテトソース焼き コーンサラダ	米、キヤロットロール、じゃがいも、油、小町麩、三温糖、バター、ごま	牛乳、鮭、豚肉、チーズ、みそ	にんじん、キャベツ、チンゲン菜、ピーマン、レタス、とうもろこし、ねぎ、きゅうり、しめじ	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	マーガリンサンド
05 ～ 土 ～	鶏ごぼうごはん みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、マヨネリン、油、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、かつお節	小松菜、にんじん、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、万能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
07 ～ 月 ～	キヤロブパン さつま芋のオレンジ煮 はくさいスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ミックススロー	キヤロブパン、米、さつま芋、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、しらす、ベーコン	キャベツ、白菜、オレンジジュース、玉ねぎ、しめじ、にんじん、レモン汁	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
08 ～ 火 ～	肉うどん 大根のそぼろ煮 胡瓜と竹輪の甘酢和え	うどん、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、チーズ、竹輪、みそ	大根、きゅうり、いちご、にんじん、ほうれん草、ねぎ、干しうどう、わかめ、しょうが	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
09 ～ 水 ～	ごはん 花サラダ みそ汁 鮭の照り焼き きんぴらごぼう	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鮭、卵、豆腐、みそ	ごぼう、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、チンゲン菜	フレンチトースト 牛乳 スープ フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
10 ～ 木 ～	ごはん かぼちゃの甘煮 みそ汁 手まりしゅうまい 二色びたし	米、ドーナツ、焼売の皮、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ほたて	かぼちゃ、キャベツ、オレンジ、玉ねぎ、小松菜、わかめ	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
12 ～ 土 ～	プティポワン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん	じゃがいも、米、プティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	キャベツ、さやいんげん、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
14 ～ 月 ～	ごはん ブロッコリーのおかか和え みそ汁 和風ひじきハンバーグ ごぼうサラダ	米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖、バター、油、チョコレート、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、ベーコン、かつお節	ごぼう、玉ねぎ、ブロッコリー、万能ねぎ、にんじん、ひじき	チョコパン 牛乳 チョコパン 牛乳	マーガリンサンド
15 ～ 火 ～	鶏肉うどん ポテトサラダ 人参のごまきんぴら	うどん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、バター、油、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	にんじん、いちご、椎茸、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、玉ねぎ	フレッド風クッキー 牛乳 果物 フレッド風クッキー 牛乳 果物	炊き込みご飯
16 ～ 水 ～	ナチュールパン マカロニケチャップ炒め えのきと野菜のスープ 魚のカレー風味焼き ナムル	ナチュールパン、米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、さわら、チーズ、かつお節	もやし、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、えのき茸	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
17 ～ 木 ～	バターロール 白菜とりんごのサラダ トマトスープ チキンディアブロ風 切干大根洋風炒め煮	ショートケーキ、ロールパン、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖、バター、小麦粉	鶏肉、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム	白菜、りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜、切干大根	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
18 ～ 金 ～	ごはん ブロッコリーの昆布和え みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ れんこんサラダ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、ハム	オレンジ、大根、ブロッコリー、れんこん、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、昆布	キヤロット蒸しパン 牛乳 果物 キヤロット蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド

2022年02月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		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		
19 ～ 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	米、食パン、さつ ま芋、三温糖、 マーガリン、油、ご ま	牛乳、豆腐、鶏 肉、みそ、かつ お節	小松菜、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、 いちごジャム、万 能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
21 ～ 月	パン・オ・レ もやしスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー	米、ミルクパン、 じゃがいも、バ ター	牛乳、大豆、豚 肉、チーズ、かつ お節	玉ねぎ、もやし、 ブロッコリー、グ リンピース	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
22 ～ 火	ごはん 小松菜とちくわの炒め物 豆腐スープ 魚のみそ焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ	米、ロールパ ン、春雨、三温 糖、ごま油、ごま 油、べーコン、みそ	牛乳、鮭、豆 腐、竹輪、ベー コン、みそ	小松菜、きゅうり、チ ンゲン菜、いちごジャ ム、とうもろこし、ミッ クスベジタブル、ひじ き、かぶ	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
24 ～ 木	牛乳パン もやし炒め ミネストローネ チキン照り焼き コールスローサラダ	牛乳パン、マフィ ン、マヨネーズ、 油、バター	牛乳、鶏肉、大 豆、ベーコン	デコポン、もやし、 キャベツ、トマト、ミッ クスベジタブル、とう もろこし、きゅうり、に んじん	マフィン 牛乳 果物 マフィン 牛乳 果物	炊き込みご飯
25 ～ 金	わかめうどん さつま芋サラダ ボイルワインナー	うどん、米、さつ ま芋、マヨネー ズ	牛乳、鶏肉、 ウインナー	わかめ、干しう どん	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
26 ～ 土	プティポワン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん	じゃがいも、米、 プティポワン、 油、片栗粉	牛乳、鶏肉、 チーズ	キャベツ、さや いんげん、にん じん、玉ねぎ、ト マト、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
28 ～ 月	ごはん 二色びたし みそ汁 揚げ魚煮 切り昆布の煮付け	米、小麦粉、三 温糖、バター、 片栗粉、油、 コーンフレーク	牛乳、さわら、 みそ、卵、竹輪	キャベツ、白 菜、しめじ、小松 菜、干しうどん、 にんじん、昆布	ロックビスケット 牛乳 ロックビスケット 牛乳	ジャムサンド

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー 521Kcal 蛋白質 21.1g

エネルギー 459Kcal 蛋白質 19.4g

脂質 18.8g

脂質 18.1g

鉄分 2mg

鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

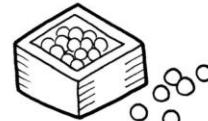
☆補食には牛乳が付きます。

☆17日はお誕生日おやつです。



節

分



節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「靈力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

