



日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ
1 水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	鯖のソース煮 お浸し みそ汁	生さば 青梗菜 さつまいも	土生姜 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みそ	三温糖 濃口しょうゆ けずり節	ウスターソース	牛乳 ジャムサンド 食パン いちごジャム
2 木	牛乳 ハイハイン(野菜)	ロールパン	鶏肉のハーブ焼 煮びたし 豆腐のスープ	鶏もも肉 小松菜 豆腐 薄口しょうゆ	濃口しょうゆ 人参 たまねぎ	みりん 三温糖 生しいたけ	バジル 濃口しょうゆ みつば けずり節		牛乳 いよかん おにぎりせんべい
3 金	牛乳 りんご	ごはん	めざし さつまい ひじきと大豆の煮もの	(3~5歳クラス)めざし 豚肉 青ねぎ ひじき 濃口しょうゆ	さつまいも みそ 大豆 けずり節	大根 けずり節 れんこん	人参 人参 三温糖	こんにゃく	牛乳 セサミショートビスケット 小麦粉 バター 白ざとう 白いりごま
4 土	牛乳 お菓子		チャンポン 煮つけ	中華そば 太もやし 片栗粉 じゃがいも	豚肉 青ねぎ 油 三温糖	キャベツ 丸鶏がらスープ 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 塩・こしょう ごま油	だし昆布	牛乳 くだもの お菓子
6 月	牛乳 お子様せんべい	食パン	マカロニグラタン風煮 ドレッシングサラダ	サラダマカロニ ゲリルピース 油 キャベツ 塩	鶏肉 バター 塩・こしょう レーズン	たまねぎ 小麦粉 塩・こしょう 酢	人参 牛乳 白ざとう	しめじ コンソメチン 油	牛乳 じゃこ焼おにぎり 精白米 あおさ粉 油 粉かつお ちりめんじゃこ 濃口しょうゆ
7 火	牛乳 りんご	ごはん	さわらの塩こうじ焼 ごまあえ みそ汁	さわら 白菜 豆腐	塩こうじ 人参 わかめ	白いりごま みそ	濃口しょうゆ けずり節		牛乳 かぼちゃボール 小麦粉 南瓜 ベーキングパウダー 卵 白ざとう 油
8 水	牛乳 マンナ	ごはん	ビビンバ かき玉汁	豚肉 太もやし 白ざとう 卵	濃口しょうゆ ほうれん草 たまねぎ	三温糖 人参 豆苗	土生姜 ごま油 濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ		牛乳 みかん いもけんぴ
9 木	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	鮭かす汁 お浸し	甘塩鮭 こんにゃく ブロッコリー	大根 青ねぎ 濃口しょうゆ	人参 酒かす	うす揚 みそ けずり節	里芋	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉 白ざとう 水 ベーキングパウダー 純ココア 油
10 金	牛乳 ハイハイン	人参パン	鶏肉のみそマヨ焼 きゅうりとコーンのお浸し 野菜スープ	鶏もも肉 きゅうり たまねぎ	みそ コーン缶(粒) 人参	マヨドレ 濃口しょうゆ セロリ	みりん 濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ		牛乳 レモンケーキ 小麦粉 白ざとう 油 ベーキングパウダー 卵 生クリーム バター レモン
13 月	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	カレーライス おかか	豚肉 カレールウ 白菜	じゃがいも 油 花かつお	たまねぎ 人参 濃口しょうゆ	ピーマン	牛乳 みかん 麩ラスク おつゆふ 白ざとう バター	
14 火	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	鯖のソース煮 お浸し みそ汁	生さば 青梗菜 さつまいも	土生姜 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みそ	三温糖 ウスターソース		牛乳 ジャムサンド 食パン いちごジャム



◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。



令和5年



2月の献立表(幼児食)



吹田市立保育園
はぎのきこども園
いずみ小規模園

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品				おやつ
15 水	牛乳 ハイハイン(野菜)	ロールパン	鶏肉のハーブ焼 煮びたし 豆腐のスープ	鶏もも肉 小松菜 豆腐 薄口しょうゆ	濃口しょうゆ 人参 たまねぎ	みりん 三温糖 生しいたけ	バジル 濃口しょうゆ けずり節 みつば けずり節	牛乳 いよかん おにぎりせんべい
16 木	牛乳 みかん	ごはん	ちゃんこ鍋 煮つけ	鶏ミンチ えのきだけ 白みそ 南瓜	たまねぎ 水菜 三温糖 三温糖	片栗粉 マロニー	白菜 けずり節 みそ 濃口しょうゆ けずり節	牛乳 セサミショートビスケット 小麦粉 バター 白ざとう 白いりごま
17 金	牛乳 お子様せんべい	ソフトフランス	白身魚のフライ お浸し わかめスープ	キングフィレ 油 きゅうり わかめ	塩・こしょう 濃口しょうゆ 太もやし	小麦粉 卵 人参 けずり節	パン粉 薄口しょうゆ	牛乳 りんご サラダうす焼
18 土	牛乳 お菓子		チャンポン 煮つけ	中華そば 太もやし 片栗粉 じゃがいも	豚肉 青ねぎ 油 三温糖	キャベツ 丸鶏がらスープ 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 塩・こしょう ごま油 だし昆布	牛乳 くだもの お菓子
20 月	牛乳 お子様せんべい	食パン	マカロニグラタン風煮 お浸し ドレッシングサラダ	サラダマカロニ ゲリビース 油 キャベツ 塩	鶏肉 バター 塩・こしょう レーズン	たまねぎ 小麦粉 牛乳 酢 白ざとう	人参 しめじ コンメキン 油	牛乳 じゃこ焼おにぎり 精白米 油 あおさ粉 粉かつお ちりめんじゃこ 濃口しょうゆ
21 火	牛乳 りんご	ごはん	さわらの塩こうじ焼 ごまあえ みそ汁	さわら 白菜 豆腐	塩こうじ 人参 わかめ	白いりごま みそ	濃口しょうゆ けずり節	牛乳 かぼちゃボール 小麦粉 南瓜 ベーキングパウダー 卵 白ざとう 油
22 水	牛乳 マンナ	ごはん	ビビンバ かき玉汁	豚肉 太もやし 白ざとう 卵	濃口しょうゆ ほうれん草 たまねぎ	三温糖 人参 豆苗	土生姜 ごま油 コーン缶(粒) 濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 みかん いもけんぴ
24 金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	鮭かす汁 お浸し	甘塩鮭 こんにゃく ブロッコリー	大根 青ねぎ 濃口しょうゆ	人参 酒かす	うす揚 みそ けずり節	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉 白ざとう 水 純ココア 油
25 土	牛乳 お菓子		みそ煮こみうどん 煮つけ	うどん 青ねぎ さつまいも	鶏肉 みそ 三温糖	白菜 けずり節 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 けずり節	牛乳 くだもの お菓子
27 月	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	カレーライス おかか	豚肉 カレールウ 白菜	じゃがいも 油 花かつお	たまねぎ 人参 濃口しょうゆ	ピーマン	牛乳 みかん 麩ラスク おつゆふ 白ざとう バター
28 火	牛乳 お子様せんべい	ソフトフランス	白身魚のフライ お浸し わかめスープ	キングフィレ 油 きゅうり わかめ	塩・こしょう 濃口しょうゆ 太もやし	小麦粉 卵 人参	パン粉 けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 りんご サラダうす焼

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。

【園での一人あたりの栄養量(3~5歳児)】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
目 標 量	561	18.2~28.0	12.5~18.7	260
2月の平均栄養量	574	21.9	18.6	275

