

令和 4年 2月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	食 食		あ か	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行 事
	昼 食	昼 間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 火	野菜の肉巻き スパゲティサラダ 牛乳 洋梨	ヤクルト せんべい	ぶたもも まぐろ類缶 牛乳	さつまいも 三温糖 スパゲティ マヨネーズ ごま 米菓	にんじん いんげん コーン缶 きゅうり 洋梨	エネルギー：405kcal タンパク：16.7g 脂質：12.5g	1.2g	
2 水	白身魚のムニエル 春雨サラダ 牛乳 みかん	牛乳 スラッピージョ(★)	まだら 牛乳 ぶたひき	バター 薄力粉 はるさめ コッペパン 調合油	きゅうり にんじん コーン缶 きくらげ みかん たまねぎ ビーマン トマト缶	エネルギー：368kcal タンパク：19.7g 脂質：12.5g	1.3g	
3 木	鬼さんカレー コールスローサラダ 牛乳 いちご ご飯	ジュース ビスケット	鶏ひき ベーコン プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも スパゲティ 精白米 マヨネーズ ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン缶 きゅうり いちご	エネルギー：633kcal タンパク：19.4g 脂質：25.3g	1.7g	節分 豆まき
4 金	鶏南蛮 笹かま揚げ 牛乳 パナナ	野菜生活 ひじきおにぎり(★)	かつお節 鶏もも かまぼこ 牛乳 ひじき	うどん でん粉 プレミックス粉 調合油	にんじん しいたけ たまねぎ 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：291kcal タンパク：11.3g 脂質：9g	1.9g	
5 土	ソフトフランス(甘バター) ミートグラタン 牛乳 スイーツ	ジュース せんべい	ぶたひき プロセスチーズ 牛乳	コッペパン バター 三温糖 調合油 マカロニ パン粉 米菓	たまねぎ にんじん トマト缶 スイーツ	エネルギー：629kcal タンパク：21.9g 脂質：25.2g	1.9g	
6 日								
7 月	ほうれん草シチュー 竹輪とさつま揚げの煮物 牛乳 パナナ	飲むヨーグルト(★) ビスコ	鶏むね 焼き竹輪 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 三温糖 乳酸菌飲料 ビスケット	コーン缶 たまねぎ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ パナナ	エネルギー：416kcal タンパク：17.8g 脂質：17.6g	0.9g	
8 火	焼肉 ナムル 牛乳 りんご	牛乳 クッキー	ぶたロース 牛乳	ごま 調合油 ごま油 ごま ビスケット	もやし こまつな にんじん コーン缶 にんにく りんご	エネルギー：404kcal タンパク：18.2g 脂質：23.3g	0.9g	
9 水	鶏のから揚げ カラフルサラダ 野菜生活 みかん キャラおにぎり	ジョア せんべい	鶏もも プロセスチーズ ペにぎ	薄力粉 でん粉 調合油 さつまいも マヨネーズ ごま 精白米 米菓	にんにく しょうが にんじん コーン缶 きゅうり みかん わかめ	エネルギー：682kcal タンパク：23.8g 脂質：22.7g	1.2g	お店やさんごっこ
10 木	五目昆布煮 ポテトキッシュ 牛乳 いちご	牛乳 お好み焼き(★)	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 だいず ベーコン 鶏卵 クリーム プロセスチーズ 牛乳 かつお節	三温糖 調合油 薄力粉 ながいも マヨネーズ	まこんぶ ごぼう にんじん ほうれん草 たまねぎ ぶなしめじ いちご キャベツ コーン缶 あおさ	エネルギー：511kcal タンパク：22g 脂質：32.2g	1.9g	
11 金								感謝記念の日
12 土	持ち帰り菓子							午前保育
13 日								
14 月	鶏肉のオレンジ煮 コーンサラダ とろりんスープ スイーツ	牛乳 ココア蒸しパン(★)	鶏もも かに風味かまぼこ 鶏卵 牛乳	マカロニ マヨネーズ でん粉 プレミックス粉 三温糖 バター	オレンジ コーン缶 にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ わかめ えのき スイーツ いちご	エネルギー：474kcal タンパク：25.7g 脂質：20.4g	0.7g	
15 火	煮込みハンバーグ 温野菜 牛乳 りんご	ヨーグルト ビスケット	ぶたひき 鶏卵 牛乳	三温糖 パン粉 ビスケット	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン缶 りんご	エネルギー：445kcal タンパク：16.5g 脂質：20.3g	0.8g	
16 水	焼き魚 和風ポテトサラダ 牛乳 いちご	野菜生活 クッキー	ペにぎ 焼き竹輪 プロセス チーズ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ ビスケット	きゅうり にんじん コーン缶 塩昆布 いちご	エネルギー：357kcal タンパク：16.5g 脂質：18.7g	0.8g	
17 木	筑前煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 パナナ	牛乳 いちごのクリームボックス(★)	鶏もも 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳 練乳	こんにやく 三温糖 調合油 食パン グラニュー糖 バター でん粉	ごぼう にんじん しいたけ れんこん いんげん たまねぎ パナナ いちご	エネルギー：553kcal タンパク：22.9g 脂質：21.4g	1.6g	たんぼぼ組 そり遊び
18 金	きのこスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 みかん	ヤクルト せんべい	ベーコン かつお節 ぶた肝臓 牛乳	スパゲティ オリーブ油 でん粉 調合油 三温糖 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ みかん	エネルギー：560kcal タンパク：25.1g 脂質：17.5g	1.2g	卒園記念写真
19 土	コッペパン(ジャム&マーガリン) じゃがいもの中華ソテー 牛乳 ぼんかん	ジュース せんべい	ぶたかた 牛乳	コッペパン いちごジャム マーガリン じゃがいも 調合油 米菓	にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ えのき エリンギ ぼんかん	エネルギー：593kcal タンパク：19.1g 脂質：18.3g	1.9g	
20 日								
21 月	ささみ揚げ ブロッコリーサラダ のっぺい汁 みかん	ヨーグルト いも花子	鶏ささ身 鶏卵 プロセスチーズ 鶏もも 油揚げ	三温糖 薄力粉 パン粉 調合油 マカロニ マヨネーズ さといも こんにやく でん粉 さつまいも	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン缶 ごぼう だいこん 根菜ねぎ みかん	エネルギー：506kcal タンパク：22.8g 脂質：23g	1.8g	
22 火	鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ 牛乳 スイーツ	牛乳 フルーツサンド(★)	鶏もも 牛乳 ホイップクリーム	三温糖 パン粉 ロールパン	たまねぎ にんじん 根菜ねぎ にんにく しょうが レモン りんご ごぼう きゅうり コーン缶 スイーツ みかん缶 パナナ いちご	エネルギー：492kcal タンパク：21.6g 脂質：21.6g	1.3g	
23 水								天皇誕生日
24 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 牛乳 りんご	プリン せんべい	納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセス チーズ 牛乳	調合油 さつまいも 三温糖 米菓	にんじん 根菜ねぎ りんご	エネルギー：414kcal タンパク：15.1g 脂質：13.5g	1.2g	
25 金	カレイのホイル焼き 青菜のごま和え 卵と野菜のスープ いちご 鶏ごぼうご飯	牛乳 おからとかぼちゃのマフィン(★)	まがれい かつお節 鶏卵 鶏もも 牛乳 おから	バター ごま 精白米 三温糖 薄力粉	えのき ぶなしめじ もやし にんじん キャベツ コーン缶 たまねぎ だいこん いちご ごぼう しいたけ いんげん じゃがいも	エネルギー：510kcal タンパク：23.9g 脂質：11.6g	1.4g	誕生会
26 土	サンドイッチ(ハンバーグ) コーンチャウダー 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	ぶたひき 鶏卵 プロセスチーズ ベーコン 牛乳	食パン パン粉 じゃがいも 米菓	たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 パナナ	エネルギー：599kcal タンパク：24.4g 脂質：19.5g	1.8g	
27 日								
28 月	ハッシュドポーク マカロニサラダ 牛乳 ぼんかん	フルーツヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかたロース プロセスチーズ 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 調合油 マカロニ マヨネーズ グラニュー糖 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ いんげん きゅうり コーン缶 ぼんかん パナナ みかん缶 いちご	エネルギー：514kcal タンパク：13.7g 脂質：25.4g	1.7g	

※ (★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。



令和 4年 2月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 火	牛乳 クッキー	野菜の肉巻き スパゲティサラダ えのき汁 洋梨 ご飯	ヤクルト せんべい	ふたもも まぐろ類 牛乳	ビスケット さつまいも 三温糖 スパゲッティ マヨネーズ ごま 精白米 米菓	にんじん いんげん コーン缶 きゅうり えのき たまねぎ わかめ 洋梨	エネルギー：514kcal タンパク：17.5g 脂質：15.2g	1.7g	
2 水	ヨーグルト	白身魚のムニエル 春雨サラダ 豆腐汁 みかん ご飯	牛乳 スラッピージョ(★)	ヨーグルト まだら 絹ごし豆腐 牛乳 ぶたひき	バター 薄力粉 はるさめ 精白 米 コッパン 調合油	きゅうり にんじん コーン缶 きく らげ たまねぎ わかめ みかん ピーマン トマト缶	エネルギー：429kcal タンパク：19.2g 脂質：14.4g	1.6g	
3 木	麦茶 サブレ	鬼さんカレー コールスローサラダ 牛乳 いちご ご飯	ジュース ビスケット	鶏ひき ベーコン プロセステー ズ 牛乳	サブレ じゃがいも スパゲッティ 精白米 マヨネーズ ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン缶 きゅうり い ちご	エネルギー：588kcal タンパク：16.2g 脂質：23.3g	1.2g	節分 豆まき
4 金	牛乳 せんべい	鶏南蛮 笹かま揚げ 牛乳 パナナ	野菜生活 ひじきおにぎり(★)	かつお節 鶏もも かまぼこ 牛 乳 ひじき	米菓 うどん でん粉 プレミック ス粉 調合油	にんじん しいたけ たまねぎ 根深ねぎ パナナ	エネルギー：374kcal タンパク：15.1g 脂質：12g	1.9g	
5 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス(甘バター) ミートグラタン 牛乳 スイーティー	ジュース せんべい	ぶたひき プロセステーズ 牛乳	ビスケット コッパン バター 三温糖 調合油 マカロニ パン 粉 米菓	たまねぎ にんじん トマト缶 スイーティー	エネルギー：543kcal タンパク：15.8g 脂質：21.7g	1.5g	
6 日									
7 月	ジュース せんべい	ほうれん草シチュー 竹輪とさつま揚げの煮物 牛乳 パナナ ご飯	飲むヨーグルト(★) ビスコ	鶏むね 焼き竹輪 生揚げ 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 三温糖 精白 米 乳酸菌飲料 ビスケット	コーン缶 たまねぎ にんじん ほ うれんそう ぶなしめじ パナナ	エネルギー：497kcal タンパク：16.9g 脂質：14.4g	1g	
8 火	ゼリー	焼肉 ナムル 白菜汁 りんご ご飯	牛乳 クッキー	ぶたローズ 絹ごし豆腐 牛乳	ゼリー ごま 調合油 ごま油 ご ま 精白米 ビスケット	もやし こまつな にんじん コーン缶 にんにく はくさい 根深ねぎ りんご	エネルギー：445kcal タンパク：18g 脂質：17g	0.9g	
9 水	ジュース せんべい	鶏のから揚げ カラフルサラダ 野菜生活 みかん キャラおにぎり	ジョア せんべい	鶏もも プロセステーズ ペにざ け	米菓 薄力粉 でん粉 調合油 さつまいも マヨネーズ ごま 精 白米 米菓	にんにく しょうが にんじん コー ン缶 きゅうり みかん わかめ	エネルギー：615kcal タンパク：20.5g 脂質：17.9g	0.8g	お店やさんごっこ
10 木	牛乳 クッキー	五目昆布煮 ポテトキッシュ なめこ汁 いちご ご飯	牛乳 お好み焼き(★)	ぶたかた 油揚げ 焼き竹輪 たいす ベーコン 鶏卵 クリーム プロセス チーズ 絹ごし豆腐 牛乳 かつお節	ビスケット 三温糖 精白米 調 合油 薄力粉 ながいも マヨ ネーズ	まこんぶ ごぼう にんじん ほうれん そう たまねぎ ぶなしめじ なめこ 根深ねぎ いちご キャベ ツ コーン缶 あおき	エネルギー：600kcal タンパク：23.5g 脂質：30.7g	1.9g	
11 金									運動記念の日
12 土	麦茶 ビスケット	持ち帰り菓子			ビスケット		エネルギー：79kcal タンパク：0.9g 脂質：4.1g	0.1g	午前保育
13 日									
14 月	ジュース せんべい	鶏肉のオレンジ煮 コーンサラダ とろりんスープ スイーティー ご飯	牛乳 ココア蒸しパン(★)	鶏もも かに風味かまぼこ 鶏卵 牛乳	米菓 マカロニ マヨネーズ でん 粉 精白米 プレミック粉 三温 糖 バター	オレンジ コーン缶 にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ わかめ えのき スイーティー いちご	エネルギー：558kcal タンパク：24.4g 脂質：17.1g	0.7g	
15 火	牛乳 ウエハース	煮込みハンバーグ 温野菜 わかめ汁 りんご ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶたひき 鶏卵 牛乳 絹ごし豆 腐	ウエハース 三温糖 パン粉 精 白米 ビスケット	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン缶 なめこ 根深ねぎ	エネルギー：521kcal タンパク：18.4g 脂質：19.5g	1.2g	
16 水	プリン	焼き魚 和風ポテトサラダ キャベツ汁 いちご ご飯	野菜生活 クッキー	ペにざけ 焼き竹輪 プロセス チーズ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ 精白米 ビスケット	きゅうり にんじん コーン缶 塩昆布 キャベツ えのき 根深ねぎ いちご	エネルギー：421kcal タンパク：14.2g 脂質：14.2g	0.7g	
17 木	牛乳 サブレ	筑前煮 野菜入り玉子焼き 豆乳汁 パナナ ご飯	牛乳 いちごのクリームボックス(★)	鶏もも 鶏卵 プロセステーズ 牛乳 練乳	サブレ こんにやく 三温糖 調合 油 精白米 食パン グラ ニュー糖 バター でん粉	ごぼう にんじん しいたけ れんこん いんげん たまねぎ こまつな パナナ いちご	エネルギー：646kcal タンパク：24g 脂質：21.6g	1.5g	たんぼぼ組 そり遊び
18 金	麦茶 せんべい	きのこスパゲティ レパールの竜田揚げ 牛乳 みかん ご飯	ヤクルト せんべい	ベーコン かつお節 ぶた肝臓 牛乳	米菓 スパゲッティ オリブ油 でん粉 調合油 三温糖 精白米 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ みかん	エネルギー：582kcal タンパク：22.6g 脂質：14.3g	1g	卒園記念写真
19 土	麦茶 クッキー	コッパン(ジャム&マーガリン) じゃがいもの中巻ステーキ 牛乳 ぼんかん	ジュース せんべい	ぶたかた 牛乳	ビスケット コッパン いちご ジャム マーガリン じゃがいも 調合油 米菓	にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ えのき エリンギ ぼんかん	エネルギー：501kcal タンパク：13.5g 脂質：16.2g	1.4g	
20 日									
21 月	ジュース せんべい	ささみ揚げ ブロッコリーサラダ のっぺい汁 みかん ご飯	ヨーグルト ウエハース	鶏ささ身 鶏卵 プロセステーズ 鶏もも 油揚げ	米菓 三温糖 薄力粉 パン粉 調合 油 マカロニ マヨネーズ さといも こ んにやく でん粉 精白米	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン缶 ごぼう だいこん 根深ねぎ みかん	エネルギー：576kcal タンパク：20.6g 脂質：18g	1.6g	
22 火	牛乳 ビスケット	鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ なめこ汁 スイーティー ご飯	牛乳 フルーツサンド(★)	鶏もも 絹ごし豆腐 牛乳 ホイッ プクリーム	ビスケット ごま マヨネーズ 精 白米 ロールパン	たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが レ モン りんご ごぼう にんじん きゅうり コー ン缶 わかめ スイーティー みかん缶 パナナ いちご	エネルギー：619kcal タンパク：23.4g 脂質：24.5g	1.1g	
23 水									天皇誕生日
24 木	牛乳 サブレ	五目納豆 さつま芋の甘煮 青菜汁 りんご ご飯	プリン せんべい	納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセス チーズ 牛乳	サブレ 調合油 さつまいも 三 温糖 精白米 米菓	にんじん 根深ねぎ こまつな たまねぎ りんご	エネルギー：538kcal タンパク：17.1g 脂質：15g	1.1g	
25 金	ヤクルト せんべい	カレイのホイル焼き 青菜のごま和え 卵と野菜のスープ いちご 鶏ごぼうご飯	牛乳 かぼちゃとおからマフィン(★)	乳酸菌飲料 まがれい かつお 節 鶏卵 鶏もも 牛乳 おから	米菓 バター ごま 精白米 三 温糖 薄力粉	えのき ぶなしめじ もやし にんじん ほうれ ん草 キャベツ コーン缶 たまねぎ いち ご ごぼう しいたけ いんげん かぼちゃ	エネルギー：450kcal タンパク：19.5g 脂質：9.5g	0.9g	誕生会
26 土	麦茶 ビスケット	サンドイッチ(ハンバーグ) コーンチャウダー 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	ぶたひき 鶏卵 プロセステーズ ベーコン 牛乳	ビスケット 食パン パン粉 じゃ がいも 米菓	たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 パナナ	エネルギー：559kcal タンパク：20.2g 脂質：20g	1.4g	
27 日									
28 月	ジュース せんべい	ハッシュドポーク マカロニサラダ 牛乳 ぼんかん ご飯	フルーツヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかたローズ プロセステーズ 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 調合油 マカ ロニ マヨネーズ 精白米 グラ ニュー糖 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ いん げん きゅうり コーン缶 ぼんかん パナナ みかん缶 いちご	エネルギー：574kcal タンパク：13.4g 脂質：20.8g	1.5g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。



2月 離乳食献立予定表

令和4年2月

日(曜)	献立名(共通分) AM			離乳食PM(後期)	
1(火)	おかゆ	豚肉と野菜煮	えのき汁	スープパゲッティー	フルーツ
2(水)	おかゆ	白身魚と野菜煮	豆腐汁	あけぼのがゆ	ほうじ茶
3(木)	おかゆ	コールスローサラダ	にんじんスープ	わかめがゆ	ほうじ茶
4(金)	おかゆ	鶏肉と野菜煮	玉ねぎ汁	にゅうめん	フルーツ
5(土)	おかゆ	野菜のトマト煮	洋風スープ	おかがゆ	ほうじ茶
6(日)					
7(月)	おかゆ	ほうれん草と鶏肉煮	オニオンスープ	バナナヨーグルト	ほうじ茶
8(火)	おかゆ	彩り野菜煮	白菜汁	貝だくさんがゆ	ほうじ茶
9(水)	おかゆ	カラフルサラダ	貝だくさん汁	洋風リゾット	ほうじ茶
10(木)	おかゆ	五目昆布煮	なめこ汁	おやき	フルーツ
11(金)					
12(土)	おかゆ	野菜煮	根菜スープ	午前保育 ☆彡	
13(日)					
14(月)	おかゆ	キャベツのしっとり煮	とろりんスープ	蒸しパン	フルーツ
15(火)	おかゆ	温野菜	わかめ汁	ひじきがゆ	ほうじ茶
16(水)	おかゆ	和風ポテトサラダ	キャベツ汁	三色雑炊	ほうじ茶
17(木)	おかゆ	筑前煮	豆麩汁	けんちんうどん	フルーツ
18(金)	おかゆ	きのこ野菜煮	洋風スープ	和風スパゲッティー	フルーツ
19(土)	おかゆ	根菜のやわらか煮	野菜たっぷりスープ	磯がゆ	ほうじ茶
20(日)					
21(月)	おかゆ	ブロッコリーと根菜煮	のっぺい汁	にんじながゆ	ほうじ茶
22(火)	おかゆ	鶏肉と根菜煮	なめこ汁	味噌煮込みそうめん	フルーツ
23(水)					
24(木)	おかゆ	五目納豆	青菜汁	さつまいもがゆ	ほうじ茶
25(金)	おかゆ	白身魚と根菜煮	野菜スープ	カップケーキ	フルーツ
26(土)	おかゆ	ポトフ	根菜汁	彩りがゆ	ほうじ茶
27(日)					
28(月)	おかゆ	マカロニサラダ	オニオンスープ	フルーツヨーグルト	ほうじ茶

- * 献立は、材料の関係上、一部変更になる場合があります。
- * 献立は、後期に合わせて立てています。

初期はドロドロ状
 中期は舌でつぶせる固さ
 後期は歯ぐきでつぶせる固さです。