



# 2月献立表 うずも保育園



令和4年1月31日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	火	りんごジュース	ごはん マーボー豆腐 れんこんのツナ炒め 小松菜と麩の味噌汁	肉まん 牛乳
2	水	オレンジジュース	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきのナムル ブロッコリーとわかめのスープ パイン缶	ウエハース 牛乳
3	木	グレープジュース	ごはん いわしの梅煮 コールスローサラダ さつま汁 りんご	大豆フレークスナック 牛乳
4	金	野菜ジュース	カレー南蛮 鶏肉のから揚げ ほうれん草のお浸し みかん缶	青菜おにぎり 牛乳
7	月	パインジュース	わかめごはん チャプチェ 里芋と大根の煮物 豆腐と油揚げの味噌汁	あずき豆乳蒸しぱん 牛乳
8	火	りんごジュース	ごはん おから入りミートローフ もやしと小松菜の中華サラダ きゃべつのコンソメスープ	りんご入りヨーグルト
9	水	オレンジジュース	ごはん かじきの照り焼き じゃがいものきんぴら 小松菜と麩の味噌汁 みかん缶	マカロニきな粉 牛乳
10	木	グレープジュース	れんこんカレーライス 厚焼き卵 コーンフレークサラダ	ビスケット 牛乳
14	月	野菜ジュース	きのこごはん ポークシューマイ 切干大根とれんこんの煮物 春雨スープ	ココアカップケーキ 牛乳
15	火	パインジュース	ごはん 松風焼きブロッコリーとツナのごまマヨ和え 豆腐と玉ねぎのすまし汁 オレンジ	ヨーグルト
16	水	オレンジジュース	ごはん さばの味噌煮 にんじんしりしり そうめん汁 パイン缶	せんべい 牛乳
17	木	りんごジュース	バターロール ちきん竜田 春雨と胡瓜の酢の物 クリームシチュー いちご	ケーキ 麦茶
18	金	グレープジュース	お弁当日	野菜かりんとう 牛乳
21	月	パインジュース	ごはん 鶏肉のみそマヨ炒め 春雨のサラダ 麩とわかめのすまし汁	豆乳フレンチトースト 牛乳
22	火	野菜ジュース	ごはん クリームコロッケ 五目きんぴら 玉ねぎと小松菜、油揚げの味噌汁	フルーツ牛乳寒天
24	木	オレンジジュース	ごはん かじきとしめじの炒め物 マカロニサラダ わかめと豆腐のスープ	せんべい 牛乳
25	金	りんごジュース	大豆ミートジャーチャー麺 ナゲット ブロッコリーのおかか和え	五目おにぎり 牛乳
28	月	グレープジュース	ごはん 鮭の風味焼き 白菜としめじの御浸し さつま芋とわかめの味噌汁	ピザトースト 牛乳

	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳以上児	523	19.3	16.0	194	1.8	179	0.22	0.3	19	2.0
3歳未満児	457	17.8	12.9	180	1.7	166	0.19	0.23	18	1.5

\*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。

