



## 2月献立予定表



社会福祉法人佳水会 上野保育園

日	曜日	パン・ごはん・めん	おかず	デザート	午前おやつ	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質
2	月	ごはん	魚の味噌煮・キャベツのソテー（ブロッコリー）・かぶのスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ブルーベリースコーン	568	20.9
3	火	ドライカレー	五目豆・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・おにまんじゅう	543	19.1
4	水	ごはん	鶏肉のトマト煮・南瓜サラダ・野菜スープ（えのき・卵）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・焼きそば	516	21.9
5	木	のりご飯	コロッケ・ブロッコリーの胡麻ドレ和え・味噌汁	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・プリン	573	21.5
6	金	鶏肉の照り焼き丼	野菜の胡麻和え・わかめのスープ	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・フライドポテト	485	18.5
7	土	卵とじうどん	厚揚げとじゃがいもの煮物	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	488	20.3
9	月	ごはん	鮭のムニエル・ひじきの煮物・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	602	24.2
10	火	ごはん	豆腐入り松風焼き・切り干し大根の煮物・すまし汁（えのき）	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・米粉蒸しパン	514	10
12	木	野菜ラーメン	さつまいものレモン煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・しらすおにぎり	511	21.1
13	金	ごましおご飯	鶏の唐揚げ・ほうれん草ともやしのナムル・味噌汁（豆腐など）	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ココアクッキー	802	20.3
16	月	ごはん	魚の味噌煮・キャベツのソテー（ブロッコリー）・かぶのスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ブルーベリースコーン	568	20.9
17	火	カレーライス	五目豆・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・きな粉のスノーボール	598	18.8
18	水	ごはん	鶏肉のトマト煮・南瓜サラダ・野菜スープ（えのき・卵）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・焼きそば	516	21.9
19	木	のりご飯	コロッケ・ブロッコリーの胡麻ドレ和え・味噌汁	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・プリン	573	21.5
20	金	鶏肉の照り焼き丼	野菜の胡麻和え・わかめのスープ	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・フライドポテト	485	18.5
21	土	卵とじうどん	厚揚げとじゃがいもの煮物	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	488	20.3
24	火	ごはん	鮭のムニエル・ひじきの煮物・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	602	24.2
25	水	ごはん	豆腐入り松風焼き・切り干し大根の煮物・すまし汁（えのき）	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・米粉蒸しパン	514	10
26	木	野菜ラーメン	さつまいものレモン煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・しらすおにぎり	511	21.1
27	金	ごましおご飯	鶏の唐揚げ・ほうれん草ともやしのナムル・味噌汁（豆腐など）	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ココアクッキー	802	20.3
28	土	味噌うどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	534	23.1

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。