

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
02 16 月	ご飯 肉じゃが トマト 味噌汁(白菜・ねぎ)	果物(バナナ)	米、じゃがいも、砂糖、油、コーンスターチ	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)小間小間、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、いちご、いんげん、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 牛乳 豆乳プリン(いちごソース)	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 160 mg
03 火	ご飯 いわしのパン粉焼き 納豆あえ けんちん汁	果物(みかん)	米、小麦粉、さといも、砂糖、パン粉、油	牛乳、いわし、挽きわり納豆、バター、卵、油揚げ、かつお粉	みかん、ほうれんそう、にんじん、だいごん、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 牛乳 おにのパンツケーキ	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 218 mg
04 18 水	きのこうどん ブロッコリーのたまごあんかけ 果物(バナナ)		ゆでうどん、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、さけ、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、鳥がらだし 牛乳 鮭おにぎり	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 169 mg
05 19 木	ロールパン チキンとかぼちゃのグラタン スティック野菜 キャベツスープ	果物(かんぺい)	ロールパン、小麦粉、ポップコーン、油、オリゴ糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、かんぺい、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん 牛乳 お麩のラスク(みそ)	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 278 mg
06 20 金	ドライカレー フレンチサラダ 味噌汁(わかめ・大根) ヨーグルト		米、砂糖、油、米粉、なたね油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	みかん天然果汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、だいごん、ピーマン、きゅうり、カットマト缶詰、生わかめ、にんにくしょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩 牛乳 みかんゼリー	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.1 g カルシウム 254 mg
07 21 土	ちゃんぽん麺 ブロッコリーのツナ塩こんぶあえ ヨーグルト		ゆで中華めん、米、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ツナ油漬缶	ブロッコリー、キャベツ、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、塩こんぶ、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、わかめご飯のもと 牛乳 わかめおにぎり	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 297 mg
09 25 木	ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根の煮付け すまし汁(小松菜・豆腐)	果物(いちご)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、こまつな、にんじん、切り干しだいごん、いんげん、ほうれんそう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 215 mg
10 24 火	ご飯 鶏肉のチリソース風 春雨サラダ わかめスープ	果物(デコポン)	食パン、米、砂糖、片栗粉、はるさめ、油、ごま油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、ハム(卵・乳不使用)	デコポン、もやし、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、生わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、ケチャップ、鳥がらだし 牛乳 みたらしトースト	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 146 mg
12 26 木	ミートソースパスタ 菜の花とおからあえ オニオンスープ 果物(バナナ)		スパゲティ、米、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、おから、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なばな、トマトピューレ、カットマト缶詰、ホールコーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ 牛乳 みそ焼きおにぎり	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.1 g カルシウム 199 mg
13 金	三色丼 スナッペンどうのサラダ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト		米、米粉、油、砂糖、粉糖、なたね油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、卵、鶏ひき肉、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、マスカルポーネチー	キャベツ、ほうれんそう、スナッペンどう、かぶ、にんじん、いちご、かぶ・葉、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢 牛乳 ココアカップケーキ	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 218 mg
14 28 土	とん汁うどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト		ゆでうどん、米、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	かぼちゃ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 牛乳 そぼろおにぎり	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.8 g カルシウム 244 mg
17 火	ご飯 鮭の磯焼き ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ・豆腐)	果物(みかん)	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	みかん、キャベツ、いんげん、にんじん、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 牛乳 おさつバター	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.3 g カルシウム 190 mg
27 金	三色丼 スナッペンどうのサラダ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト		米、砂糖、油、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、バナナ、スナッペンどう、かぶ、もも缶、みかん缶、いちご、にんじん、かぶ・葉、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢 牛乳 フルーツポンチ	午前牛乳 ハイハイ エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 260 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

3日節分メニュー ・ 13日バレンタインおやつ

2月3日は節分です。保育園ではいわしのフライ(完了食はいわしのパン粉焼き)を提供します。いわしは飾るだけでなく、食べるにも意味があり、「邪気を払う」「無病息災」といわれています。※豆まきは個包装されたものを使用するなどして、子どもが拾って食べないように注意しましょう。

