

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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(りんご)	米、じゃがいも、砂糖、しらたき、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、りんご、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 こめせんべい たんぱく質 15.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 192 mg	エネルギー 487 kcal
03 火	ご飯 いわしフライ 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、だいこん、えのきだけ、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 ソースせん たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 251 mg	エネルギー 566 kcal
04 18 水	きのこうどん ブロッコリーのかに玉あんかけ 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、かにかまぼこ	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、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、鳥がらだし 午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 204 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(かんぱい)	ロールパン、小麦粉、エッグケアマヨネーズ、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、せとか、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 午前牛乳 ばりばりパンキン 牛乳 ポップコーン(みそマヨ)	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 279 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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、だいこん、ピーマン、きゅうり、カットトマト缶詰、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 午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 289 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 午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 332 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、切り干しだいこん、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 午前牛乳 こめせんべい 牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.4 g カルシウム 247 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 午前牛乳 ソースせん 牛乳 みたらしトースト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.3 g カルシウム 179 mg	
12 26 木	ミートソースパスタ 菜の花とおからのマヨあえ オニオンスープ 果物(バナナ)		スパゲティ、米、小麦粉、砂糖、エッグケアマヨネーズ、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、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、カットトマト缶詰、なばな、キャベツ、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、みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩 午前牛乳 ばりばりパンキン 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 233 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、かにかまぼこ、マスカ	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 午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 ココアカップケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 24.6 g カルシウム 312 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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、だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ 午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 285 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、さつまいも揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	みかん、キャベツ、にんじん、いんげん、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 おさつバター	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 220 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)、かにかまぼこ	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 午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 289 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。

