

# 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)	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 171 mg
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	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.9 g カルシウム 246 mg
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	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 186 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、かんぱい、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 ポップコーン(みそマヨ)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.8 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	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 272 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	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 326 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	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.5 g カルシウム 241 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	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 154 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	キャベツ、バナナ、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、みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 222 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 牛乳 ココアカップケーキ	エネルギー 690 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 28.6 g カルシウム 302 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、はくさい、だいごん、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、みりん、しょうゆ 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 260 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 牛乳 おさつバター	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 207 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 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 273 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はなく、食べることに意味があり、「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。

