



2月 予定献立表 (3群)



| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料名 | | | | エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) |
|----|----|---|-----------------------|-------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|
| | | 昼食 | 間食2 | 血や肉をつくるもの | 熱や力となるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | |
| 1 | 水 | 食パン クリームシチュー ほうれん草のサラダ バナナ | 牛乳 五平もち | 鶏もも肉/だいず/牛乳 | 食パン/じゃがいも/ 調合油/無塩バター/ 薄力粉/上白糖/ 精白米 | たまねぎ/にんじん/ コーン/ほうれん草/も やし/バナナ | コンソメ/食塩/穀 物酢/みりん調味料 /みそ | 620 23 16.5 |
| 2 | 木 | ご飯 干草焼き 大根のしりしり もやしの味噌汁 | 牛乳 小松菜の パウンドケーキ | 卵/高野豆腐/ツナ 缶/油揚げ/牛乳/ チーズ | 精白米/調合油/ 上白糖/ごま/ごま 油/薄力粉/無塩 バター | ほうれん草/にんじん/ たまねぎ/乾しいたけ/ だいこん/もやし/わか め/こまつな | かつお昆布だし/濃 口醤油/みりん調味 料/食塩/みそ/ ベーキングパウダー | 595 22.7 19.8 |
| 3 | 金 | 大豆入りご飯 ししゃもの磯部揚げ キャベツのごまマヨ和え なめこ汁 | 牛乳 恵方ロール | だいず/ししゃも/絹 豆腐/ヨーグルト/牛 乳 | 精白米/薄力粉/ 調合油/すりごま/ 食パン/いちごジャム | にんじん/あおのり/キャ ベツ/きゅうり/なめこ/ 根深ねぎ | 濃口醤油/みりん調 味料/かつお昆布だ し/マヨレ/食塩/ みそ | 576 23.9 18.3 |
| 4 | 土 | ハヤシライス わかめサラダ オニオンスープ 牛乳 | 牛乳 お菓子 | 豚小間肉/牛乳 | 精白米/調合油/ じゃがいも/ごま/上 白糖/ごま油 | にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/わかめ/ひじ き/きゅうり | ハヤシブレイク/濃 口醤油/穀物酢/コ ンソメ/食塩 | 627 19.6 19.3 |
| 6 | 月 | 八宝菜丼 春雨サラダ ほうれん草のかき卵汁 みかん | 牛乳 ミルクくずもち | 豚小間肉/かに風味 かまぼこ/卵/牛乳/ きな粉 | 精白米/上白糖/ご ま油/片栗粉/はる さめ/ごま | はくさい/たまねぎ/にん じん/チンゲンサイ/乾し いたけ/もやし/きゅうり /ほうれん草/みかん | しょうが/かつお昆 布だし/食塩/濃口 醤油/穀物酢 | 559 19.6 16.1 |
| 7 | 火 | 食パン タンドリーチキン 和風ツナサラダ コーンクリームスープ | 牛乳 きつねうどん | 鶏もも肉/ヨーグルト/ ツナ缶/牛乳/油揚 げ | 食パン/上白糖/ご ま油/薄力粉/無塩 バター/うどん | きゅうり/キャベツ/にん じん/コーン/クリーム コーン缶/たまねぎ/根 深ねぎ | 食塩/濃口醤油/ト トケチャップ/カ レー粉/穀物酢/コ ンソメ/かつお昆布 だし/みりん調味料 | 537 28 17.8 |
| 8 | 水 | ご飯 カジキのバーベキューソース もやしと胡瓜のゆかりえ和え 生揚げの味噌汁 | 牛乳 セサミラスク | かじき/厚揚げ/牛乳 | 精白米/薄力粉/ 調合油/上白糖/ 食パン/黒ごま/グ ラニュー糖/無塩バ ター | たまねぎ/りんご/もやし /きゅうり/こまつな | 濃口醤油/ゆかり/ みそ/かつお昆布だ し | 530 23.2 14.8 |
| 9 | 木 | ご飯 鶏のから揚げ きのこサラダ 五目汁 | 牛乳 ヨーグルト蒸しパン | 鶏もも肉/油揚げ/牛 乳/ヨーグルト | 精白米/片栗粉/ 薄力粉/調合油/ 上白糖 | キャベツ/きゅうり/ぶな しめじ/えのきたけ/コー ン/だいこん/にんじん /ごぼう/根深ねぎ | しょうが/濃口醤油 /穀物酢/食塩/ かつお昆布だし/ ベーキングパウダー | 594 23.9 19 |
| 10 | 金 | 味噌ラーメン 切干大根のごまサラダ バナナ | 牛乳 ひじきおにぎり | 豚小間肉/牛乳 | 中華めん/調合油/ ごま油/ごま/精白 米 | もやし/キャベツ/にら/ にんじん/コーン/根深 ねぎ/切干しだいこん/ こまつな/バナナ/ひじ き | しょうが/かつお昆 布だし/みそ/濃口 醤油/食塩/穀物 酢/ゆかり | 575 18.9 16.5 |
| 13 | 月 | ご飯 豚肉の生姜焼き 三色ナムル 南瓜の味噌汁 | 牛乳 フライドポテト | 豚小間肉/油揚げ/ 牛乳 | 精白米/調合油/ 上白糖/ごま油/ご ま/じゃがいも | たまねぎ/もやし/ほう れん草/にんじん/か ぼちゃ | 濃口醤油/みりん調 味料/しょうが/食 塩/かつお昆布だし /みそ | 601 20.6 24.1 |
| 14 | 火 | ご飯 松風焼き きざみのりサラダ 根菜汁 | 牛乳 ココアパンケーキ | 鶏ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/ホイップク リーム 植物性脂肪 | 精白米/パン粉/上 白糖/ごま/ごま油 /さといも/ホット ケーキミックス/調合 油 | たまねぎ/根深ねぎ/も やし/はくさい/にんじん /焼きのり/だいこん/ご ぼう/いちご | みそ/濃口醤油/ かつお昆布だし/食 塩 | 608 24.4 16.4 |
| 15 | 水 | 食パン(イチゴ) 豆腐のミートグラタン グリーンサラダ 南瓜のポタージュ | 牛乳 ツナおにぎり | 豚ひき肉/高野豆腐 /木綿豆腐/チーズ /牛乳/ツナ缶 | 食パン/いちごジャム /調合油/薄力粉 /パン粉/上白糖/ 無塩バター/精白米 | たまねぎ/にんじん/トマ ト缶/キャベツ/ほうれん 草/きゅうり/かぼちゃ | しょうが/トマケ チャップ/ウスターソ ウス/食塩/穀物酢 /コンソメ/濃口醬 油/料理酒 | 622 25.8 18.5 |
| 16 | 木 | 親子丼 切干大根の煮物 具沢山味噌汁 みかん | 牛乳 きなこのラスク | 鶏もも肉/卵/油揚げ /牛乳/きな粉 | 精白米/上白糖/ 調合油/食パン/無 塩バター/グラ ニュー糖 | たまねぎ/にんじん/切 干しだいこん/だいこん/ こまつな/根深ねぎ/み かん | かつお昆布だし/濃 口醤油/みりん調味 料/みそ | 574 23.9 15.8 |
| 17 | 金 | ご飯 プリの香り煮 小松菜のごま和え 豚汁 | 牛乳 バナナ せんべい | ぶり/豚小間肉/牛 乳 | 精白米/上白糖/ すりごま/さといも/ こんにやく/ごま油 | 根深ねぎ/こまつな/も やし/にんじん/ごぼう/ だいこん/バナナ | 食塩/しょうが/濃 口醤油/みりん調味 料/みそ/かつお昆 布だし | 548 22.5 17.9 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------------------|----------------------|--|---|--|---------------------|
| 20 | 月 | ご飯 鶏もも肉のマムレード 五目豆のサラダ 青菜の味噌汁 | 牛乳 四角いメロンパン | 鶏もも肉/だいず/厚揚げ/牛乳 | 精白米/薄力粉/調合油/マーメイド/じゃがいも/上白糖/食パン/ホットケーキミックス/無塩バター | にんじん/きゅうり/こまつな/たまねぎ/レモン果汁 | 濃口醤油/穀物酢/かつお昆布だし/みそ | 631 26.2 16.7 |
| 21 | 火 | 食パン(ブルーベリー) 鮭のコーンマヨネーズ ほうれん草のソテー 豆乳スープ | 牛乳 おさつスティック | 鮭/チーズ/豆乳/牛乳 | 食パン/ブルーベリージャム/薄力粉/調合油/じゃがいも/さつまいも/上白糖 | コーン/ほうれん草/ぶなしめじ/にんじん/たまねぎ | マヨドレ/濃口醤油/食塩/コンソメ | 557 26 19.9 |
| 22 | 水 | ドライカレー 温野菜の人参ドレッシング フルーツヨーグルト | 牛乳 コーンフレーク | 豚ひき肉/だいず/ヨーグルト/牛乳 | 精白米/調合油/薄力粉/じゃがいも/上白糖/コーンフレーク | たまねぎ/ピーマン/にんじん/かぼちゃ/ブロッコリー/みかん缶 | しょうが/トマトケチャップ/ウスターソース/食塩/カレー粉/穀物酢/濃口醤油 | 553 19.6 13.7 |
| 24 | 金 | 煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ | 牛乳 小松菜としらすのおにぎり | 油揚げ/豚ひき肉/高野豆腐/牛乳/しらす | うどん/上白糖/じゃがいも/調合油/片栗粉/精白米 | だいこん/にんじん/ぶなしめじ/はくさい/根深ねぎ/バナナ/こまつな | みりん調味料/食塩/かつお昆布だし/濃口醤油 | 525 19.7 12.5 |
| 25 | 土 | 二色丼 さつまいもの甘煮 切干大根の味噌汁 牛乳 | 牛乳 お菓子 | 鶏ひき肉/高野豆腐/卵/牛乳 | 精白米/上白糖/調合油/さつまいも | 切干しだいこん/こまつな | 濃口醤油/みりん調味料/しょうが/食塩/かつお昆布だし/みそ | 638 25.8 17.3 |
| 27 | 月 | 納豆ご飯 肉じゃが えのきと小松菜の和え物 高野豆腐の味噌汁 | ぶどうジュース バナナケーキ | 挽きわり納豆/豚小間肉/高野豆腐/牛乳 | 精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/ごま油/薄力粉/無塩バター | たまねぎ/にんじん/グリーンピース/こまつな/えのきたけ/わかめ/根深ねぎ/バナナ | 濃口醤油/みりん調味料/かつお昆布だし/みそ/ベーキングパウダー | 594 17.6 14.3 |
| 28 | 火 | ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 ふのすまし汁 りんご | 牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳) | 鯖/油揚げ/だいず/牛乳/きな粉 | 精白米/上白糖/調合油/ごま油/焼きふ/マカロニ | ひじき/にんじん/さいりげん/たまねぎ/こまつな/りんご | しょうが/みりん調味料/みそ/かつお昆布だし/濃口醤油/食塩 | 575 24.7 17.6 |

| 保育園における1人1日平均栄養量 | | |
|-----------------------|-------|-------|
| | 3歳以上児 | 3歳未満児 |
| エネルギーkcal | 579 | 471 |
| タンパク質g | 22.7 | 19.6 |
| 脂質g | 17.1 | 13.3 |
| カルシウムmg | 283 | 321 |
| 鉄 mg | 2.5 | 3 |
| ビタミンA μg RE | 215 | 158 |
| ビタミンB ₁ | 0.3 | 0.23 |
| ビタミンB ₂ mg | 0.43 | 0.32 |
| ビタミンC mg | 23 | 17 |
| 食塩相当量 g | 1.7 | 1.3 |

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。どうぞご自由にご覧ください。

※午前のおやつは乳児クラスのみ鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。

※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。

※乳児につきましては別途、個々の段階に応じたメニューになります。

※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。

