

2022年02月



# 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 未満児
		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	その他食品		
1日(火)	ごはん ぶり大根 じゃがいものバターソテー みそ汁(チンゲン菜・コーン) みかん	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	牛乳、ぶり、牛乳、調製豆乳、みそ、ゼラチン、無塩バター	だいこん、みかん、チンゲンサイ、にんじん、コーン、いちごジャム、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 豆乳ブラマンジェ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 231 mg
2日(水)	きつねうどん 鶏肉のポテト焼き 白菜のおひたし バナナ	米、干しうどん、マヨドレ、マッシュポテトフレーク、砂糖	ジョアマスカット80ml、鶏もも肉(皮なし)、鶏ささ身、油揚げ、かつお節	はくさい、バナナ、にんじん、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 乳酸飲料 混ぜごはんおにぎり	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 197 mg
3日(木)	鬼ドライカレー キャベツの大豆サラダ 野菜スープ カップヨーグルト	米、小麦粉、砂糖、油、マヨドレ、黒ごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、大豆水煮、牛乳	トマト水煮、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、レーズン	ケチャップ、食塩、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 金棒ごまクッキー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 307 mg
4日(金)	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) りんご	米、さつまいも、さといも、小麦粉、砂糖、油、米粉、黒ごま	牛乳、豚小間、みそ、高野豆腐	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 さつまいもスティック	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 196 mg
5日(土)	ハヤシライス ひじきのマヨサラダ バナナ	米、小麦粉、油、砂糖、マヨドレ	牛乳、豚小間、牛乳、きな粉、無塩バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、コーン、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、ベーキングパウダー、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 きな粉スコーン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 22.3 g カルシウム 216 mg
7日(月)	食パン 大豆ハンバーグ キャベツのポテトサラダ かぼちゃスープ オレンジ	食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、油、白ごま、ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、ハム、しらす干し、スキムミルク、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、あおのり	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 ふりかけおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 319 mg
8日(火)	中華丼 切干大根のナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚小間、みそ、油揚げ	りんご、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、鶏ガラスープ	飲み物 お菓子 牛乳 スノーボール	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 207 mg
9日(水)	ごはん 麻婆豆腐 粉ふき芋 かぶのスープ バナナ	じゃがいも、米、ホットケーキミックス、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵、ベーコン、みそ	にんじん、バナナ、かぶ、ねぎ、こまつな、あおのり	しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ	飲み物 お菓子 牛乳 にんじんホットケーキ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 242 mg
10日(木)	ごはん メカジキの磯辺揚げ 酢の物 豚汁 ヨーグルト	米、ホットケーキミックス、片栗粉、マヨドレ、油、糸こんにゃく、砂糖	牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚小間、みそ、しらす干し、スキムミルク	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、ブルーベリージャム、ねぎ、ごぼう、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩、しょうが、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 肉まん	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 247 mg
12日(土)	ごはん 鶏肉のカレー焼き 春雨の甘酢和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、小麦粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、みそ	りんご天然果汁、バナナ、こまつな、たまねぎ、コーン、にんじん、かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	飲み物 お菓子 牛乳 アップルゼリー	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.7 g カルシウム 196 mg
14日(月)	ガバオライス 胡麻味噌きんぴら わかめスープ オレンジ	米、糸こんにゃく、砂糖、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、おからパウダー、みそ	りんご、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、赤パプリカ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、鶏ガラスープ、おろしにんにく、食塩	飲み物 お菓子 牛乳 おからケーキ	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 212 mg
15日(火)		1日(火)と同じ					
16日(水)	きつねうどん 鶏肉のポテト焼き 白菜のおひたし バナナ	米、干しうどん、マヨドレ、マッシュポテトフレーク、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、鶏ささ身、油揚げ、かつお節	はくさい、バナナ、にんじん、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 混ぜごはんおにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.5 g カルシウム 194 mg
17日(木)	ごはん ひじき入り卵焼き チキンサラダ みそ汁(切干大根・ほうれん草) カップヨーグルト	米、食パン、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、卵、牛乳、鶏ささ身、無塩バター、みそ	トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、グリーンピース、ひじき	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、食塩、こしょう	飲み物 お菓子 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 320 mg
18日(金)		4日(金)と同じ					
19日(土)		5日(土)と同じ					
21日(月)		7日(月)と同じ					
22日(火)		8日(火)と同じ					
24日(木)	ツナそぼろふりかけごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き ブロッコリーのサラダ スープ デザート	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、白ごま、マヨドレ、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、牛乳、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、粉チーズ	パイナップル、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン	みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、コンソメ、食塩、しょうが、パセリ粉、デザート	飲み物 お菓子 お誕生日会ケーキ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.6 g カルシウム 296 mg
25日(金)	ごはん 麻婆豆腐 粉ふき芋 かぶのスープ みかん	じゃがいも、米、ホットケーキミックス、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵、ベーコン、みそ	にんじん、みかん、かぶ、ねぎ、こまつな、あおのり	しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ	飲み物 お菓子 牛乳 にんじんホットケーキ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 246 mg
26日(土)		12日(土)と同じ					
28日(月)		14日(月)と同じ					

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までにご連絡下さい  
※都合により献立・食材を変更することがあります。