令和 6年 2月 三光保育園 予定献立表

（都合により一部変更することがあります）

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 （未満児のみ）	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品		
1	木	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	パン（りんごジャム） 魚のカレーソテー ハムサラダ	豆乳スー プ 牛乳	（手作り） 昆布おにぎ り 牛乳	白身魚　ハム 牛乳　昆布佃煮 ウインナー　豆乳	食パン　りんごｼﾞｬﾑ 小麦粉　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　米 じゃが芋　ﾋﾞｽｹｯﾄ カレー粉	ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり 人参　とうもろこし 玉ねぎ　パセリ レモン汁		593kcal 26.7g 471kcal 20.7g
2	金	牛乳 クラッカー	【節分】 恵方巻き （0・1歳：ちらし寿司） 豚汁	大豆の甘 煮 チーズ	動物ビス ケット ミルク	卵　桜でんぶ のり　豚肉 厚揚げ　チーズ ｽｷﾑﾐﾙｸ　大豆 だし昆布　牛乳 煮干し　味噌	米　砂糖 さつま芋　ﾋﾞｽｹｯﾄ ｸﾗｯｶｰ	かんぴょう　ほうれん草 玉ねぎ　人参 小葱		611kcal 25.6g 514kcal 22.1g
3	土	牛乳	ハムテーブル チーズ 牛乳 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ　チーズ 牛乳	パン　ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ		605kcal 19.5g 559kcal 19.7g
5	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	（手作り） オレンジ ケーキ 牛乳	ささ身　卵 厚揚げ　牛乳 高野豆腐　煮干し だし昆布　味噌	米　小麦粉 パン粉　油 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　砂糖 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ　ｿﾌﾄせんべい ケチャップ	ｷｬﾍﾞﾂ　ピーマン もやし　人参 かぼちゃ　小葱		617kcal 28.1g 467kcal 23.1g
6	火	牛乳 クラッカー	三色ごはん おかかあえ 豆腐と青さの清まし汁	れんこん の金平 牛乳	おとうふ屋 さんのビス ケット 牛乳	鶏挽肉　卵 ちくわ　かつお節 豆腐　あおさ 牛乳　煮干し だし昆布	米　砂糖 油　ﾋﾞｽｹｯﾄ ごま　ごま油 ｸﾗｯｶｰ	人参　さやいんげん ｷｬﾍﾞﾂ　小松菜 もやし　えのき茸 小葱　れんこん		623kcal 26.3g 488kcal 19.7g
7	水	牛乳 せんべい	二色サンドイッチ ﾊﾟｽﾀ入りﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ バナナ	照り焼きチ キン 牛乳	（手作り） ゆかりおに ぎり 牛乳	卵　ウインナー 牛乳　鶏肉	食パン　いちごｼﾞｬﾑ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　パスタ じゃが芋　米 砂糖　せんべい	ｷｬﾍﾞﾂ　大根 玉ねぎ　人参 トマト　バナナ ゆかり　パセリ		655kcal 23.8g 493kcal 20.5g
8	木	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん じゃが芋と鶏肉の煮物	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの ごま和え ミルク	りんご 牛乳	豚肉　丸天 かまぼこ　鶏肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳	麺　油 じゃが芋　砂糖 ごま　ﾋﾞｽｹｯﾄ 白湯	もやし　ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ　人参 根深ねぎ　さやいんげん りんご　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ		550kcal 26.6g 433kcal 19.9g
9	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【郷土料理の日】 ごはん ぶりの煮つけ （未：白身魚の煮つけ） ほうれん草の白和え のっぺい汁	さつま芋 の甘煮 チーズ	せんべい ミルク	ぶり　白身魚 ちくわ　木綿豆腐 鶏肉　厚揚げ チーズ　牛乳 煮干し　だし昆布 味噌　ｽｷﾑﾐﾙｸ	米　砂糖 かたくり粉　里芋 さつま芋　せんべい ﾋﾞｽｹｯﾄ	しょうが　人参 ほうれん草　ごぼう 小葱　れんこん		612kcal 27.6g 485kcal 20.6g
10	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	ウインナー　チーズ 牛乳	パン　ｸﾗｯｶｰ	バナナ		571kcal 19.7g 492kcal 18.1g

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品		
12	月	振替休日								
13	火	牛乳 ビスケット	カレーライス コールスロー	わかめ スープ 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	牛肉 スキムミルク 牛乳 豆腐 煮干し	鶏挽肉 ハム ヨーグルト わかめ だし昆布	米 油 ビスケット	じゃが芋 砂糖 カレールウ	玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし 桃缶	人参　小葱 かぼちゃ きゅうり みかん缶 パイナップル缶	588kcal 22.0g 455kcal 17.0g
14	水	牛乳 せんべい	かしわうどん 芋の天ぷら ブロッコリー パイナップル	湯豆腐 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	鶏肉 卵　豆腐 鮭フレーク わかめ	かまぼこ スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん さつま芋 油 米	砂糖 小麦粉 マヨネーズ せんべい	小葱 パイナップル缶	ブロッコリー	575kcal 23.5g 454kcal 17.6g
15	木	牛乳 クラッカー	ごはん 五目卵焼き おひたし 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	ミニクロワッサン 牛乳	卵 薄揚げ レバー だし昆布	鶏挽肉 厚揚げ 牛乳　味噌 煮干し	米 砂糖 クラッカー	油 パン ケチャップ	玉ねぎ 人参 小松菜 大根　小葱	ピーマン キャベツ もやし しょうが	595kcal 26.3g 464kcal 22.9g
16	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 わかめおにぎり 鶏の竜田揚げ スパゲティサラダ ブロッコリー　ウインナー 味噌汁　みかんゼリー		ベジタブル おっとっと ミルク	わかめ ハム 豆腐 牛乳 だし昆布	鶏肉 ウインナー スキムミルク 煮干し 味噌	米 かたくり粉 パスタ ゼリー おっとっと	砂糖 油 マヨネーズ ビスケット	人参 玉ねぎ グリンピース	キャベツ ブロッコリー 小葱	613kcal 27.5g 513kcal 22.4g
17	土	牛乳	フィッシュバーガー 牛乳 バナナ		アスパラガ スビスケット 牛乳	白身魚 牛乳	卵	パン 油 パン粉	マヨネーズ 小麦粉 ビスケット	キャベツ	バナナ	612kcal 22.9g 489kcal 19.3g
19	月	牛乳 ベビーせ んべい	パン(いちごジャム) ビーフシチュー ツナのごま風味サラダ	ゆで卵 牛乳	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	牛肉 シーチキン 卵	スキムミルク 牛乳 かつお節	食パン じゃが芋 米 ビーフシチュールウ	いちごジャム 油 ソフトせんべい ごまドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	人参 グリンピース キャベツ	684kcal 29.1g 472kcal 22.2g
20	火	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル バナナ	カレー風味 粉ふき芋 牛乳	豚まん 牛乳	木綿豆腐 合挽肉	牛乳	米　油 かたくり粉 ごま 豚まん ビスケット	砂糖 カレー粉 ごま油 じゃが芋 甜麺醤	根深ねぎ 玉ねぎ もやし バナナ	しょうが ほうれん草 人参 パセリ	646kcal 26.9g 499kcal 19.8g
21	水	牛乳 せんべい	チキンライス 春雨サラダ かき玉スープ	白身魚のバター醤油焼き 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	鶏肉 わかめ 白身魚 だし昆布	ハム　卵 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 マーガリン	油　麩 はるさめ ケチャップ せんべい	人参 マッシュルーム もやし 小葱	玉ねぎ グリンピース きゅうり レモン汁	605kcal 22.7g 497kcal 22.0g
22	木	牛乳 クラッカー	丸天うどん かき揚げ ブロッコリー	里芋の土 佐煮 ミルク	ドーナツ 牛乳	丸天 わかめ 卵　牛乳 だし昆布	鶏肉 ウインナー スキムミルク かつお節	うどん 小麦粉 マヨネーズ 里芋	油 砂糖 ドーナツ クラッカー	小葱 人参 ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース	540kcal 24.4g 437kcal 18.5g
23	金	天皇誕生日										
24	土	牛乳	コロッケパン 魚肉ソーセージ りんごヨーグルト		ひこうきビス ケット 牛乳	合挽肉 卵 ヨーグルト	魚肉ソーセージ 牛乳	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ りんご	537kcal 21.7g 459kcal 18.9g
26	月	牛乳 ベビーせ んべい	パン(りんごジャム) クリームシチュー ツナサラダ	スクランブ ルエッグ	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	鶏肉 シーチキン 牛乳	スキムミルク 卵	食パン じゃが芋 マーガリン マヨネーズ ごま	りんごジャム 油 小麦粉 ソフトせんべい 米	人参 玉ねぎ キャベツ	グリンピース きゅうり とうもろこし	681kcal 27.1g 527kcal 22.9g
27	火	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ ごまあえ 味噌汁	大根のそ ぼろあん 牛乳	クラッカー ミルク	白身魚 薄揚げ 牛乳 鶏挽肉 だし昆布	青のり 厚揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	米 ごま かたくり粉 ビスケット	砂糖 油 クラッカー	しょうが 小松菜 もやし 小葱	白菜 人参 玉ねぎ 大根	621kcal 29.0g 508kcal 23.1g
28	水	牛乳 クラッカー	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐とはんぺんの 吸い物	煮豆 牛乳	(手作り) 野菜せん べい 牛乳	鶏肉 丸天 わかめ だし昆布	卵 豆腐　牛乳 はんぺん 煮干し	米 油 金時豆	砂糖 せんべい クラッカー	人参 葉ねぎ 切干大根 小葱	玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん	617kcal 26.1g 502kcal 19.4g
29	木	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ	チンゲン菜 のスープ ミルク	バームクー ヘン 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク チーズ	ハム 牛乳 鶏肉	パスタ 砂糖 せんべい	油 バームクーヘン ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ とうもろこし レモン汁 チンゲン菜	624kcal 28.0g 488kcal 21.6g