

令和 4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 もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
1	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	さつまい の甘煮 牛乳	クラッカー ミルク	木綿豆腐 合挽肉 スキムミルク 牛乳	米 かたくり粉 ごま クラッカー ビスケット	砂糖 油 ごま油 さつまい 芋 甜麵醬	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし バナナ		645kcal 26.5g 529kcal 19.3g	
2	水	牛乳 ビスコ	パン(いちごジャム) 白身魚のムニエル ハムサラダ 白菜スープ	ゆで卵 チーズ	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	白身魚 ベーコン 牛乳	ハム チーズ 卵	食パン 小麦粉 マヨネーズ ビスコ	いちごジャム マーガリン 米	レモン汁 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 白菜 パセリ ゆかり	627kcal 25.9g 485kcal 20.8g	
3	木	牛乳 クラッカー	【節分】 恵方巻 (0・1才:ちらし寿司) 五目豆 鰯のつみれ汁	動物チー ズ フィッシュ アー モンド	せんべい 牛乳	卵 のり 大豆 鶏肉 いわしすり身 煮干し チーズ	桜でんぶ 厚揚げ だし昆布 味噌 牛乳	米 かたくり粉 ごま クラッカー	砂糖 アーモンド せんべい	かんぴょう 人参 枝豆 大根	ほうれん草 ごぼう しょうが 小葱	661kcal 30.4g 520kcal 23.2g
4	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケツト	三色ごはん 春雨サラダ 味噌汁 みかん(未:みかん缶)	ブロッコリー のじゃこ炒め 牛乳	(手作り) 小豆とチー ズの「パウンド」 ケーキ 牛乳	鶏挽肉 わかめ 牛乳 豆腐 煮干し だし昆布	卵 ハム チーズ ヨーグルト しらす干し 味噌	米 油 あずき 小麦粉 ビスケット	砂糖 はるさめ マーガリン ごま油	人参 もやし えのき茸 みかん ブロッコリー	さやいんげん きゅうり 小葱 みかん缶	627kcal 21.0g 534kcal 18.9g
5	土	牛乳	味噌煮込みうどん じゃが芋の煮物 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	豚肉 牛乳 味噌	鶏挽肉 だし昆布	うどん 油 ビスケット	じゃが芋 砂糖	ごぼう 人参 大根 根深ねぎ バナナ	601kcal 13.9g 455kcal 11.9g	
7	月	牛乳 ベビーせ んべい	チキンライ ス ツナサラダ かき玉スープ	魚の幽庵 焼き 牛乳	(手作り) 抹茶のカッ プ ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 煮干し	シーチキン わかめ 白身魚 だし昆布	米 砂糖 小麦粉 マーガリン	油 マヨネーズ ケチャップ ソフトせんべい	人参 グリーンピース キャベツ きゅうり 小葱	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし オレンジジュース 抹茶	645kcal 19.7g 517kcal 20.3g
8	火	牛乳 ビスケット	ごはん 春巻き ブロッコリー 中華スープ	湯豆腐 チーズ	ミニメロン パン 牛乳	豚挽肉 チーズ 豆腐	鶏肉 牛乳 だし昆布	米 油 ごま油 パン 春巻きの皮	はるさめ 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	人参 干し椎茸 グリーンピース 玉ねぎ	たけのこ にら ブロッコリー チンゲン菜	655kcal 23.5g 560kcal 20.3g
9	水	牛乳 ビスコ	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 バナナ	大根のそ ぼろあん ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	わかめ 鶏肉 ちくわ スキムミルク 牛乳 だし昆布	かまぼこ 卵 青のり かつお節 鶏挽肉	うどん 油 砂糖 かたくり粉	小麦粉 じゃが芋 米 ビスコ	小葱 バナナ 大根	パセリ	649kcal 29.2g 512kcal 21.4g
10	木	牛乳 クラッカー	ごはん ちりめんの佃煮 すき焼き風煮 味噌汁	炒り卵 牛乳	(手作り) 黒ごまきな こクッキー 牛乳	しらす干し 牛肉 豚肉 薄揚げ 卵 味噌 だし昆布	豆腐 牛乳 きな粉 煮干し	米 マーガリン ごま クラッカー	砂糖 じゃが芋 小麦粉	春菊 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく	えのき茸 白菜 小葱	612kcal 23.4g 520kcal 20.3g
11	金	建国記念の日										
12	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳		アスパラガ スビスケット 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 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	579kcal 21.4g 482kcal 18.9g

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 もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
14	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 フレンチサラダ	チンゲン菜 のソテー	(手作り) ココアマ フィン 牛乳	鶏肉 ハム 卵 ウインナー	スキムミルク チーズ 牛乳	食パン じゃが芋 マーガリン 砂糖 ソフトせんべい	りんごジャム 油 小麦粉 ココア シチュールウ	人参 しめじ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン汁 チンゲン菜 とうもろこし	666kcal 24.8g 539kcal 20.8g	
15	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏の竜田揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	ベジタブル おととつと 牛乳	鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 だし昆布	ハム 牛乳 煮干し 味噌	米 砂糖 油 ビスケット	かたくり粉 パスタ ケチャップ おととつと	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース かぼちゃ 小葱	636kcal 25.0g 537kcal 20.9g	
16	水	牛乳 ビスコ	【郷土料理の日】 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の白和え のっぺい汁	煮豆 チーズ	(手作り) さつま芋ス ティック 牛乳	白身魚 木綿豆腐 チーズ 煮干し 厚揚げ	ちくわ 鶏肉 牛乳 だし昆布 味噌	米 さつま芋 金時豆 ビスコ	砂糖 里芋 かたくり粉 油	しょうが 人参 ごぼう れんこん こんにやく	591kcal 24.7g 502kcal 19.1g	
17	木	牛乳 クラッカー	肉うどん 厚揚げの そぼろあんかけ	かぼちゃ の煮物 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	牛肉 厚揚げ スキムミルク 牛乳	豚肉 鶏挽肉 鮭フレーク だし昆布	うどん 油 米	砂糖 かたくり粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 小葱 干し椎茸	590kcal 28.6g 475kcal 20.0g	
18	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケツト	【誕生会】 わかめごはん とんかつ スパゲティサラダ 煮卵 プロッコリー きのこスープ 豆乳デザート		バームクー ヘン ミルク	わかめ 卵 スキムミルク	豚肉 ハム 牛乳	米 パン粉 パスタ 砂糖 バームクーヘン とんかつソース	小麦粉 油 マヨネーズ 豆乳ゼリー ビスケット	人参 グリーンピース ブロッコリー えのき茸 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ 干し椎茸	698kcal 28.5g 568kcal 23.1g
19	土	牛乳	肉丼 わかめスープ バナナ		せんべい 牛乳	豚肉 豆腐 煮干し	わかめ 牛乳 だし昆布	米 油	砂糖 せんべい	玉ねぎ えのき茸 バナナ	しょうが 小葱	632kcal 20.0g 489kcal 16.3g
21	月	牛乳 ベビーせんべい	親子丼 おひたし 豆腐とはんぺんの吸い物	里芋の土 佐煮 牛乳	(手作り) きなこト ースト 牛乳	鶏肉 薄揚げ 豆腐 牛乳 かつお節 だし昆布	卵 わかめ はんぺん きな粉 煮干し	米 油 マーガリン ソフトせんべい	砂糖 食パン 里芋	玉ねぎ キャベツ 小松菜 小葱	根深ねぎ 人参 もやし	669kcal 27.5g 517kcal 21.8g
22	火	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん ししゃもの天ぷら (未:白身魚の天ぷら) ブロッコリー バナナ	ささみのマ ネーズ和え ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 スキムミルク 牛乳	丸天 ししゃも 白身魚 昆布佃煮 ささ身	麵 小麦粉 砂糖 ビスケット	油 マヨネーズ 米 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ バナナ	キャベツ 人参 ブロッコリー きゅうり	671kcal 29.9g 525kcal 23.1g
23	水	天皇誕生日										
24	木	牛乳 クラッカー	チキンカレー コールスロー フルーツポンチ	オニオン スープ チーズ	(手作り) ごまファイ ン 牛乳	鶏肉 ハム 卵 ベーコン	スキムミルク チーズ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 マーガリン クラッカー	じゃが芋 油 小麦粉 ごま カレールウ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 桃缶 パセリ	人参 キャベツ みかん缶 パイナップル缶 とうもろこし	651kcal 22.0g 543kcal 18.0g
25	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケツト	ごはん 煮魚 ごまあえ 豚汁	卵焼き 牛乳	ヨーグルト ビスコ	白身魚 豚肉 牛乳 卵 だし昆布	ちくわ 厚揚げ ヨーグルト 煮干し 味噌	米 里芋 ビスケット	砂糖 ごま ビスコ	しょうが 人参 白菜 大根	ほうれん草 もやし ごぼう 小葱	580kcal 27.7g 510kcal 24.7g
26	土	牛乳	サラダロール 牛乳 魚肉ソーセージ バナナ		クラッカー 牛乳	ハム 魚肉ソーセージ	牛乳	パン クラッカー	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	594kcal 20.8g 469kcal 17.7g
28	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鮭フライ (未:白身魚のフライ) 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	ジャーマ ンポテト 牛乳	りんご ミルク	鮭 卵 厚揚げ スキムミルク だし昆布 ウインナー	白身魚 ベーコン 牛乳 煮干し 味噌	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ	小麦粉 油 ソフトせんべい	もやし 人参 大根 りんご レモン汁	キャベツ ピーマン 小葱 パセリ	579kcal 28.2g 467kcal 20.8g