

## 2 月 献立表

すずの丘保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
01 (水)	御飯 みかん缶 春雨と豚肉の炒め物(小松菜) もやしときゅうりのナムル さつまいもとたまねぎのみそ汁	米、さつまいも、国産はるさめ、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、白みそ	たまねぎ、もやし、みかん缶、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	グレープジュース 甘食パン 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 292 mg
02 (木)	御飯 ほうれん草と豆腐のみそ汁 さけのムニエル (付)サラダ菜 かぼちゃの煮物	米、蒸しパンミックス、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、キングサーモン、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、ほうれん草、サラダ菜	オレンジジュース 黒糖豆乳蒸しパン(さつま芋入り) 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 267 mg
03 (金)	恵方ロール 豆乳クリームコロッケ (付)キャベツ ポテトサラダ(カレー)	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油、片栗粉	牛乳、ツナフレーク油漬、ハム千切り(卵・乳使用)、ベーコン(卵・乳使用)	きゅうり、かぶ、キャベツ、こまつな、いちごジャム・低糖度、スイートコーン、えのきたけ、にんじん	りんごジュース 節分ボーロ 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 28.9 g カルシウム 536 mg
06 (月)	御飯 パイ缶 じゃがいものそぼろ煮 春雨と卵のサラダ キャベツのコンソメスープ	さつまいも、米、じゃがいも、国産はるさめ、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、豚ひき肉、錦糸卵	たまねぎ、パイ缶、キャベツ、しらたき、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、いんげん	パンジュース(パック) 蒸しさつまいも 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 278 mg
07 (火)	御飯 もやしとわかめの中華スープ タンダリーチキン (付)サラダ菜 五目さんぴら	米、フランスパン(卵・乳使用)、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、ヨーグルト(無糖)、ちくわ	もやし、しらたき、ごぼう、いんげん、にんじん、サラダ菜、カットわかめ、にんにく	のむヨーグルト 豆乳フレンチトースト 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 232 mg
08 (水)	スパゲティミートソース コーンフレークサラダ オレンジ(1/6)	ハーフスパゲティ、米、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、小麦粉、油、砂糖、もち麦	牛乳、豚ひき肉、ハム千切り(卵・乳使用)、大豆ミート、サラダチーズ、粉チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、スイートコーン、きゅうり、にんにく	グレープジュース おなかチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 283 mg
09 (木)	御飯 鶏肉のみそマヨ炒め にんじんしりしり じゃがいもとキャベツのみそ汁	米、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、鶏もも肉(こま)、ツナフレーク油漬、白みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、スイートコーン	オレンジジュース 肉まん 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.9 g カルシウム 226 mg
10 (金)	御飯 肉豆腐(小松菜) ほうれん草ともやしのおかか和え 大根と油揚げのみそ汁	米、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)こま、油揚げ、白みそ、かつお節	ほうれん草、だいこん、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、カットわかめ	りんごジュース 焼きドーナツ(ほうれん草) 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 371 mg
13 (月)	御飯 炒り鶏 もやしときゅうりのカレーナムル 小松菜と玉ねぎのみそ汁	米、さといも、ツイストマカロニ、砂糖、油、ごま油(ごま)、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(こま)、きな粉、ハム千切り(卵・乳使用)、白みそ、油揚げ	だいこん、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、いんげん	パンジュース(パック) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 249 mg
14 (火)	ロールパン(卵・乳使用) ハートのコロッケ (付)サラダ菜 マカロニソテー(トマト)	ロールパン、油、ツイストマカロニ	牛乳、鶏もも肉(こま)、生クリーム	たまねぎ、甘夏みかん缶、キャベツ、みかん缶、にんじん、しめじ、スイートコーン、ピーマン、サラダ菜	野菜ジュース ケーキ 麦茶	エネルギー 741 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 36.0 g カルシウム 160 mg
15 (水)	御飯 さばの照焼き 春雨とひじきの中華和え 豆腐と卵のスープ	米、国産はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、木綿豆腐、卵	もやし、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ひじき	グレープジュース せんべい(十六穀) 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.6 g カルシウム 250 mg
16 (木)	御飯 厚揚げと白菜の中華炒め ほうれん草と白滝のごま和え 大根と麩のみそ汁	米、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、砂糖、油、さざみ荘内麩、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(もも)こま、生揚げ、絹ごし豆腐、白みそ、きな粉、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれん草、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、しらたき、いんげん、カットわかめ	オレンジジュース きな粉豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 359 mg
17 (金)	根菜カレーライス キャベツとちくわのマヨネーズ和え バナナ	米、マヨネーズ(卵・乳不使用)、油	鶏もも肉(こま)、ちくわ	キャベツ、バナナ、だいこん、たまねぎ、れんこん、にんじん、オニオンソテー、スイートコーン、白炒りごま(ごま)	りんごジュース ヨーグルト(鉄分) 全粒粉仕立てのビスケット(卵)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 135 mg
20 (月)	御飯 ほうれん草とねぎのみそ汁 ささみチーズフライ (付)サニーレタス じゃが芋とれんこんのきんぴら	米、じゃがいも、油、バター、おつゆ麩、グラニュー糖、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、さつまいも(卵・乳不使用)、白みそ、油揚げ	ほうれん草、れんこん、ねぎ、ピーマン、にんじん、レタス、サニーレタス	パンジュース(パック) お麩ラスク(シュガー) 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 229 mg
21 (火)	御飯 パイ缶 煮魚(赤魚) 白菜とほうれん草の中華風和え 卵と春雨のカレースープ	米、食パン(10枚切り)(乳)、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、ひらめ、卵、鶏もも肉(こま)	ほうれん草、はくさい、パイ缶、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、しょうが、味付けのり	のむヨーグルト ジャムサンド 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 249 mg
22 (水)	御飯 豆腐ハンバーグ 切干し大根の煮物(ちくわ) 鶏肉と冬野菜のみそ汁	米、蒸しパンミックス、さつまいも、パン粉、砂糖、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉(こま)、ちくわ、卵、白みそ	たまねぎ、しめじ、こまつな、かぶ、にんじん、切り干しだいこん、かぼちゃ、いんげん、ねぎ	グレープジュース かぼちゃ蒸しパン 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 299 mg
24 (金)	御飯 みかん缶 鶏肉とマカロニのトマト煮 きゅうりの華風和え 豆腐とわかめのすまし汁	米、じゃがいも、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、ツイストマカロニ、砂糖、おつゆ麩、ごま油(ごま)	牛乳、鶏もも肉(こま)、木綿豆腐	みかん缶、もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、しらたき、いんげん	りんごジュース コーンフレーク 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 246 mg
27 (月)	カレー南蛮 ブロッコリーのごま酢和え 厚焼き卵	うどん、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)こま	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、スイートコーン、まいたけ、りんごジャム、白炒りごま(ごま)、塩こんぶ	パンジュース(パック) 塩昆布ときのこのおにぎり 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 220 mg
28 (火)	ひじき御飯 かじきとしめじの炒め物 マカロニサラダ 小松菜のスープ	米、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、小麦粉、バター、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かじき、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、みかん缶、しめじ、こまつな、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、スイートコーン、ひじき、カットわかめ	野菜ジュース フルーツヨーグルト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 181 mg