

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 3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		
01 (木)	御飯 炒り豆腐 もやしときゅうりのごまみそ和え 小松菜と麩のすまし汁	米、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、砂糖、おつゆ、ごま油(ごま)	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、白みそ	もやし、きゅうり、たまねぎ、こまつな、いんげん、にんじん、すりごま	オレンジジュース コーンフレーク 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 281 mg
02 (金)	恵方ロール パイン缶 豆乳クリームコロッケ ポテトサラダ(カレー) 野菜スープ	じゃが芋、ツイストマカロニ、砂糖、エッグゲアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油	牛乳、ツナフレーク油漬、きな粉	ブロッコリー、パイン缶、きゅうり、にんじん、いちごジャム(低糖度)、スイートコーン、えのきたけ、サラダ菜	りんごジュース マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 780 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 27.8 g カルシウム 225 mg
05 (月)	洋風あんかけ焼きそば ほうれん草のきのこ和え 厚焼き玉子 甘夏みかん缶	焼きそばめん、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、卵	ほうれん草、甘夏みかん缶、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、なめたけ、しょうが、にんにく、みかん缶	パインジュース(パック) みかんムース	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.1 g カルシウム 264 mg
06 (火)	御飯 さばのみぞれ煮 大根サラダ 豆腐と卵のスープ	米、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、バター、片栗粉、おつゆ、グラニュー糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナフレーク油漬、卵、白みそ	だいこん、ほうれん草、きゅうり、にんじん、スイートコーン、白炒りごま(ごま)	豆乳飲料 お麩ラスク(シュガー) 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 24.9 g カルシウム 260 mg
07 (水)	御飯 豆腐ハンバーグ 切干し大根の煮物 鶏肉と冬野菜のみそ汁	米、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)、さつま揚げ(卵・乳不使用)、卵、白みそ	たまねぎ、こまつな、かぶ、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、ねぎ	グレープジュース ビスケット 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 310 mg
08 (木)	御飯 筑前煮 ブロッコリーとちくわのごま酢あえ 小松菜と油揚げのみそ汁	米、蒸しパンミックス、さといも、さつまいも、砂糖、黒砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉こま、豆乳、ちくわ、白みそ、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう、いんげん、白炒りごま(ごま)	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 520 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 283 mg
09 (金)	御飯 ヒレカツ (付)キャベツ 里芋のそぼろ煮	米、さといも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ	だいこん、もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、いんげん	りんごジュース マシュマロサンド 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 157 mg
13 (火)	冬野菜カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	米、さつまいも、エッグゲアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナフレーク油漬	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、れんこん、スイートコーン、オニオンソテー	パインジュース(パック) 動物ビスケット 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.4 g カルシウム 320 mg
14 (水)	誕生会・バレンタインデー オレンジ(1/6) コロッケサンド トマトスパゲティ 鶏肉ときこのシチュー	ロールパン、じゃが芋、ハーフスパゲティ(1.6mm)、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、スイートコーン、しめじ、にんじん、ピーマン、サラダ菜	グレープジュース チーズケーキ 麦茶	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 23.5 g カルシウム 170 mg
15 (木)	御飯 鮭のムニエル (付)サニーレタス 五目きんぴら	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、無塩バター、片栗粉	牛乳、さけ、鶏もも肉、卵	はくさい、しらたき、ごぼう、こまつな、にんじん、いんげん、えのきたけ、レタス、サニーレタス	オレンジジュース スイートポテト 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 258 mg
16 (金)	御飯 肉団子と野菜のコンソメ煮 ほうれん草とひじきの炒り卵和え 大根のみそ汁	米、フランスパン、マヨネーズ(卵・乳不使用)、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、豆乳、粉チーズ、油揚げ、卵	ほうれん草、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、ひじき、カットわかめ	りんごジュース カレーチーズラスク(フランスパン) 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 296 mg
19 (月)	ひじき御飯 パイン缶 春巻き 春雨サラダ たまねぎとほうれん草のみそ汁	米、油、バター、国産はるさめ、砂糖、ごま油(ごま)、食パン(8枚切り)	牛乳、鶏もも肉、ツナフレーク油漬、白みそ	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、しめじ、えのきたけ、すりごま、ひじき	パインジュース(パック) みそバタートースト 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 24.2 g カルシウム 219 mg
20 (火)	お弁当		ヨーグルト		豆乳飲料 ヨーグルト 全粒粉ビスケット(卵)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 4.6 g カルシウム 84 mg
21 (水)	スパゲティミートソース コーンフレークサラダ バナナ	ハーフスパゲティ(1.6mm)、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	牛乳、豚ひき肉、ハム千切り(卵・乳使用)、大豆ミート、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、スイートコーン、きゅうり、またたけ、塩こんが、白炒りごま(ごま)、にんにく	グレープジュース 塩昆布ときこのおにぎり 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 256 mg
22 (木)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目炒め煮(厚揚げ) 根菜汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ばら肉、生揚げ、白みそ	だいこん、にんじん、しらたき、いんげん、マーマレード、ひじき、にんにく、しょうが	オレンジジュース おからドーナツ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.7 g カルシウム 271 mg
26 (月)	御飯 春雨とひき肉の炒め物 納豆和え(ほうれん草) キャベツのコンソメスープ	米、国産はるさめ	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん、なめたけ、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	パインジュース(パック) もち麦とごまのせんべい 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 247 mg
27 (火)	御飯 ポークシュウマイ (付)サラダ菜 キャベツとほうれん草の磯和え	米、フランスパン、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、豆乳、全卵、ベーコン千切り(卵・乳使用)	キャベツ、みかん缶、ほうれん草、かぶ、こまつな、えのきたけ、サラダ菜、なめたけ、スープ用糸寒天、韓国のに	野菜ジュース フレンチトースト 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 275 mg
28 (水)	チキンカレーライス 中華風サラダ オレンジ(1/6)	さつまいも、米、じゃが芋、国産はるさめ(5cmカット)、砂糖、ごま油(ごま)、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、オニオンソテー、すりごま	グレープジュース 焼きいも 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 245 mg
29 (木)	御飯 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 大根とにんじんのかきたまスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、白みそ	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、スイートコーン、しめじ、いんげん、にんじん、カットわかめ	オレンジジュース おからかりんとう 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.3 g カルシウム 274 mg