

2018年2月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー			
1 ・ 15 (木)	ぶどうパン 魚のからあげ かぼちゃサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぶどうパン・薄力粉・ なたね油・砂糖・オ リーブ油・じゃがいも	めかじき・ベーコン	かぼちゃ・さやいん げん・とうもろこ缶・ 玉葱	牛乳 (1日)きんぴらおにぎり (15日)五平餅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	485 18.8 15.8
2 ・ 16 (金)	チリコンカン丼風 コーンサラダ	米・じゃがいも・オ リーブ油・砂糖	豚ひき肉・大豆・ひよ こ豆	マッシュルーム缶・ 玉葱・にんじん・にん じく・キャベツ・きゅう り・とうもろこし缶	牛乳 ふとまき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	554 18.2 15.1
3 ・ 17 (土)	あんかけやきそば かぶのさっぱりスープ	蒸し中華めん・オ リーブ油・かたくり 粉・ごま油	豚肉	たけのこ・玉葱・にん じん・はくさい・かぶ・ かぶ(葉)	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	468 15.2 14.7
5 ・ 19 (月)	けんちんうどん えのきの梅あえ	干しうどん・板こんに やく	鶏肉・油揚げ	ごぼう・にんじん・だ いこん・ねぎ・きゅう り・えのき茸・梅干し	(5日)りんごジュース (19日)牛乳 ダークフルーツケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	525 15.3 14.2
6 ・ 20 (火)	ご飯 魚のレモン焼き 根菜の煮物 清まし汁・いよかん	米・オリーブ油・板こ んにやく・砂糖	まだら・木綿豆腐	レモン・しょうが・ご ぼう・にんじん・だ いこん・みつば・わか め・いよかん	牛乳 ポテト天ぷら	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	470 18.6 11.8
7 ・ 21 (水)	ピビンバご飯 中華きゅうり わかめスープ りんご	米・砂糖・ごま油・麩	豚ひき肉	にんじん・ほうれん そう・もやし・にんに く・きゅうり・ねぎ・わ かめ・りんご	牛乳 上新粉のオレンジ ケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	513 16.2 14.3
8 ・ 22 (木)	ご飯 さんまと大根の煮物(8日) ほうれん草と人参のお浸し(8日) 生鮭の西京焼き(22日) 切り干し大根の煮物(22日) 根菜汁	(8日)米・砂糖・里芋 (22日)米・砂糖・オ リーブ油・里芋	(8日)さんま缶・味噌 (22日)生鮭・味噌・ 油揚げ	(8日)大根・にんに く・大根葉・ほうれん 草・人参・ごぼう (22日)人参・切り干 し大根・ごぼう	牛乳 フルーツクリーム サンド	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	572 20.5 19.8
9 ・ 23 (金)	ロールパン ミートソースグラタン 人参の甘煮・茹でブロッコリー スープ	ロールパン・オリー ブ油・バター・薄力 粉・砂糖	豚ひき肉・牛乳・チ ェダーチーズ	なす・ぶなしめじ・玉 葱・にんじん・ブロッ コリー・もやし・チン ゲンツァイ	牛乳 赤飯おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	617 24.2 22.2
10 ・ 24 (土)	豚丼 塩もみ野菜	米・オリーブ油・糸こ んにやく・砂糖	豚肉	玉葱・にんじん・キャ ベツ・きゅうり	牛乳 クッキー ブルーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	461 15.3 15.4
26 (月)	ハヤシライス ブロッコリーのかりかりソース 甘夏みかん	米・オリーブ油・じゃ がいも・なたね油・薄 力粉	豚肉・豆乳・ちりめん じゃこ	玉葱・にんじん・マッ シュルーム缶・トマト 缶・ブロッコリー・甘 夏みかん	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	615 20.7 24.8
13 ・ 27 (火)	ご飯 かじきの洋風ソテー焼き 甘酢サラダ 野菜スープ・りんご	米・砂糖	めかじき・ベーコン	玉葱・青ピーマン・ キャベツ・きゅうり・ パイン缶・にんじん・ えのき茸・りんご	牛乳 麦こがしクッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	587 18.3 21.1
14 ・ 28 (水)	麻婆豆腐丼 トマトとわかめの中華風酢 春雨スープ	米・オリーブ油・砂 糖・片栗粉・ごま油・ はるさめ	豚ひき肉・味噌・木 綿豆腐	にんじん・ねぎ・トマ ト・きゅうり・わかめ・ 玉葱・チンゲンツァイ	牛乳 即席うどん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	526 20.1 11.8

パワー: 力や熱になる ストロング: 骨や血や肉をつくる ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1・2歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

※以下の日にちに、賞味期限が近い非常食の備蓄品を献立に取り入れていきます。

●2月1日→きんぴらごぼう(非常食) ●2月8日→さんま味付け缶詰(非常食) ●2月14日、28日→即席うどん(非常食)

※2月2日は上記の献立とは別に、節分の豆(いり大豆)を食べます。

