

# 2020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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (土)	小魚ピラフ 豚肉ともやしのスープ	米・オリーブ油・バター・砂糖	ちりめんじゃこ・豚肉・牛乳・味噌	人参・しいたけ・長ねぎ・もやし・チンゲンサイ・白ごま	牛乳 五平もち	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	458 15.7 10.5
3 ・ 17 (月)	大根飯 たらの西京焼き 五目豆 菜の花のお吸い物 果物	米・砂糖・オリーブ油・こんにゃく・マヨネーズ	たら・味噌・大豆・たまご・ツナ缶詰	大根・のり・人参・干しいたけ・昆布・菜の花・みかん・きゅうり	牛乳 ふとまき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	534 23.9 9.5
4 ・ 18 (火)	ご飯 鶏のさっぱり焼き ひよこ豆サラダ 野菜スープ	米・砂糖・オリーブ油・じゃがいも・はちみつ・さつまいも・バター	鶏肉・ひよこ豆・チーズ・牛乳	人参・きゅうり・玉ねぎ・もやし・レタス・りんご	牛乳 スイートポテト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	575 21.9 15.7
5 ・ 19 (水)	肉うどん ふるふき大根 果物	干しうどん・砂糖・かたくり粉・バター・はちみつ・薄力粉	豚肉・豆腐・味噌・牛乳	人参・玉ねぎ・干しいたけ・小松菜・大根・ゆず・りんご・しょうが	牛乳 ジンジャークッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	577 18.7 18
6 ・ 20 (木)	ご飯 さわらの幽庵焼き 醤油フレンチ 味噌汁	米・砂糖・オリーブ油・なたね油	さわら・ちくわ・豆腐・牛乳	小松菜・キャベツ・なめこ・長ねぎ・ごぼう	牛乳 フライドごぼう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	478 20.6 17.1
7 ・ 21 (金)	ご飯 豚肉の味噌蜂蜜漬焼き ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	米・オリーブ油・はちみつ・マカロニ・黒砂糖・なたね油	豚肉・味噌・牛乳	にんにく・ほうれん草・とうもろこし缶詰・人参・玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ	牛乳 黒蜜かりんとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	512 18.1 16.2
8 ・ 22 (土)	和風スパゲティ 温野菜サラダ	スパゲティ・オリーブ油・じゃがいも・薄力粉・砂糖・なたね油	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・えのきたけ・マッシュルーム・ほうれん草・かぼちゃ・ブロッコリー	牛乳 プアマンケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	540 17.4 16.2
10 (月) 25 (火)	ご飯 かじきの梅醤油焼き きくらげの炒め物 味噌汁 果物	米・オリーブ油・砂糖・ごま油・こんにゃく・里芋・非常食:パンですよ	かじき・豚肉・油揚げ・味噌	梅干し・きくらげ・人参・長ねぎ・大根・こねぎ・はっさく	牛乳 非常食:パンですよ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	484 22.8 13.8
12 ・ 26 (水)	生姜ご飯 (12日)非常食:肉じゃが (26日)豚肉の味噌煮込み 菜の花の煮びたし すまし汁 果物	米・砂糖・こんにゃく・薄力粉・黒砂糖・なたね油	豚肉・豆腐・味噌・干しえび・牛乳	しょうが・大根・人参・長ねぎ・菜の花・かぶ・ぶなしめじ・デコボン	牛乳 ちんすこう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	589 18.1 16.7
13 ・ 27 (木)	ご飯 鮭フライ 塩もみ野菜 味噌汁	米・薄力粉・パン粉・なたね油・麩・じゃがいも・ごま油	鮭・たまご・パルメザン・チーズ・味噌・牛乳・豚肉	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ・えのきたけ・ほうれん草・にら	牛乳 チヂミ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	504 22.5 16.4
14 ・ 28 (金)	チキンカレー ブロッコリーのカリカリソース	米・オリーブ油・じゃがいも・なたね油・薄力粉・バター・砂糖・薄力粉	ベーコン・鶏肉・ちりめんじゃこ・牛乳・たまご	にんにく・しょうが・玉ねぎ・セロリ・人参・りんご・ブロッコリー	牛乳 ココアクッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	626 21.5 22.2
15 ・ 29 (土)	ポークライス コーンサラダ きのこスープ	米・オリーブ油・バター・白玉粉・砂糖・かたくり粉	豚ひき肉・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース缶詰・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶詰・ぶなしめじ・えのきたけ・長ねぎ	牛乳 みたらし団子	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	491 16.3 13.5

◎0. 1. 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物と体の働きによって3つに分けています。

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代用していきます。

◎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。

◎蜂蜜は、砂糖・メープルシロップに変更になることがあります。

