

2020年 2月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度
初めての食材

ぶり・いよかん・プルーン
しらたき・ピーファン

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
3	月	午前補食	せんべい	せんべい	せんべい		546	
17		昼食	恵方巻[3日]ビビンバごはん[17日] のり塩チキン かぼちゃの煮物 すまし汁(長ねぎ・わかめ)	牛肉 鶏肉	米・ごま・サラダ油・砂糖 酒・オリーブ油・マヨドレ みりん	のり・切干大根・人参・ほうれん草 にんにく・レモン汁・青のり かぼちゃ 長ねぎ・わかめ	醤油・だし(昆布・かつお節) 塩 醤油・だし(昆布・かつお節) 塩・醤油・だし(昆布・かつお節)	17.9
		おやつ	鬼まんじゅう		さつまいも・米粉・片栗粉・砂糖・サラダ油・ベーキングパウダー		塩	85
4	火	午前補食	牛乳 ごぼうごはん	牛乳 鶏肉	米・酒	ごぼう	塩・醤油	516
18		昼食	おでん(味噌風味) ブロッコリーのおかか和え バナナ	ちくわ・厚揚げ・味噌 かつお節	里芋・みりん・砂糖・しらたき	大根 ブロッコリー・人参 バナナ	塩・醤油・だし(昆布・かつお節) 醤油	20.1
		おやつ	バナナ 汁ピーファン	ツナ缶	ピーファン・ごま油	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうが	塩・鶏がら・醤油	240
5	水	午前補食	せんべい	せんべい	せんべい		505	
19		昼食	カレーうどん あちら漬け いよかん	豚肉・油揚げ	うどん・カレールウ・砂糖・片栗粉・酒 砂糖	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・しょうが いよかん	醤油・だし(昆布・かつお節) 酢・塩・醤油	16.0
		おやつ	杏仁豆腐風 ビスケット	牛乳	砂糖 ビスケット	寒天・桃缶・みかん缶・レモン汁		110
6	木	午前補食	牛乳	牛乳				528
20		昼食	ごはん ぶりの照り焼き 根菜の炒り煮 みそ汁(白菜・小ねぎ) ひじきのおやき	ぶり 味噌 ウインナー	米 みりん・酒・砂糖・サラダ油 里芋・サラダ油・砂糖・酒・みりん 小麦粉・サラダ油	絹さや 大根・人参・しいたけ・ごぼう 白菜・小ねぎ ひじき・人参・ケチャップ	醤油 塩・醤油・だし(昆布・かつお節) だし(昆布・かつお節) 塩	19.9
		おやつ	バナナとプルーンのケーキ(米粉)		米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	バナナ・プルーン		182
7	金	午前補食	牛乳	牛乳				514
21		昼食	食パン 焼きチーズコロッケ れんこんのマリネ コンソメスープ(ほうれん草・コーン) みかん	豚肉・チーズ	食パン じゃが芋・片栗粉・パン粉・サラダ油 砂糖・オリーブ油	玉ねぎ・人参・ケチャップ れんこん・ホールコーン・人参・にんにく・レモン汁 ほうれん草・ホールコーン・青のり みかん	ウスターソース・塩 塩・醤油 コンソメ・塩・醤油	19.1
		おやつ						226
8	土	午前補食	牛乳	牛乳				514
22		昼食	マーボー丼 小松菜とひじきのサラダ コンソメスープ(わかめ・コーン) バナナ	豚肉・豆腐・味噌	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 砂糖・マヨドレ	人参・玉ねぎ 小松菜・ひじき・人参・ホールコーン わかめ・ホールコーン バナナ	醤油 コンソメ・塩・醤油	15.5
		おやつ	せんべい・クラッカー		せんべい・クラッカー			221

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。

※ウインナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。

※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。

※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事を取りますのでアレルギーフリー食材を使用します。

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)	
		献立名					カルシウム(mg)	
10	月・火	午前補食	牛乳	牛乳			508	
		昼食	ミートスパゲティ バイクドポテト(コーン入り) コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ) みかん	豚肉	スパゲティ・片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参・しいたけ・トマト缶・ケチャップ ホールコーン・青のり 玉ねぎ・わかめ みかん	塩・コンソメ 塩 塩・コンソメ	20.3
		おやつ	じゃこおかかごはん	しらす・かつお節	米・砂糖		醤油	158
12	水	午前補食	牛乳 ごはん	牛乳	米		527	
26		昼食	豆腐のきのこあんかけ ほうれん草とちくわのごま和え みそ汁(かぶ・人参)	豆腐 ちくわ 味噌	砂糖・片栗粉 ごま	えのき・なめこ・しめじ ほうれん草・人参 かぶ・人参	オイスターソース・醤油・だし(昆布・かつお節) 醤油 だし(昆布・かつお節)	19.9
		おやつ	味噌焼そば	鶏肉・味噌	中華めん・みりん・ごま油	キャベツ・人参・青のり	醤油	281
13	木	午前補食	牛乳	牛乳			543	
		昼食	なめたけごはん 肉じゃが(しょうが入り) キャベツのマヨ和え 中華スープ(チンゲン菜・コーンクリーム)	豚肉	米・みりん・酒・ごま じゃが芋・砂糖 マヨドレ	えのき 玉ねぎ・人参・グリーンピース・しょうが キャベツ・人参 チンゲン菜・コーンクリーム缶	塩・醤油 醤油 醤油 鶏がら・塩	18.4
		おやつ	パンブティング		食パン・小麦粉・砂糖	ブルーベリージャム		178
14	金	午前補食	牛乳	牛乳			464	
28		昼食	食パン さわらのフリッター かぶとかぼちゃのコンソメ煮 コンソメスープ(もやし・小松菜) いよかん	さわら	食パン 小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・サラダ油	かぶ・ほうれん草・かぼちゃ もやし・小松菜 いよかん	塩 コンソメ・塩 コンソメ・塩・醤油	19.9
		おやつ	ココア蒸しパン(米粉)		米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・粉砂糖		ココア	213
1	土	午前補食	牛乳	牛乳			511	
15		昼食	そばめし ほうれん草のしらす和え 中華スープ(玉ねぎ・コーン)	ウインナー・かつお節 しらす	米・中華めん・揚げ玉・サラダ油 砂糖・サラダ油	キャベツ・人参・青のり ほうれん草・人参 玉ねぎ・ホールコーン	ウスターソース・醤油・塩 醤油・酢・塩 鶏がら・醤油	16.3
29		おやつ	バナナ せんべい・クラッカー		せんべい・クラッカー	バナナ		180
誕生日	木	午前補食	せんべい		せんべい		474	
27		昼食	トマトの炊き込みごはん 鶏肉のレモン照り焼き しめじと小松菜のソテー	鶏肉 鶏肉	米・オリーブ油 サラダ油・みりん・砂糖 サラダ油	トマト・ホールコーン・玉ねぎ レモン汁・にんにく しめじ・小松菜・ホールコーン	塩・だし(かつお節・昆布) 醤油 塩	19.0
		おやつ	オニオンスープ 誕生日ケーキ		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー	玉ねぎ みかん缶・もも缶	コンソメ・塩	74