



朝霞どろんこ保育園

平成20年2月度<昼食>

| 日 | 主 | お | 熱 | たん | カル | 食 | 体を作る | | 力や熱になる | | 体の調子を整える | | 調味料 | おやつ |
|-----|---|--------|----------------------------|---------|-------|-------|------|------------------------|---------------------------------|--|--|--|-------------|-----|
| | | | | | | | 赤 | 黄 | 黄 | 緑 | | | | |
| 1日 | 金 | ご飯 | すまし汁・厚揚げのそぼろ煮・ゆかり和え | 355kcal | 15.5g | 198mg | 1.4g | 生揚げ・鶏ひき肉 | 米・焼きそば・車糖・じゃがいもでん粉・醤油 | ほうれん草・えのきだけ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・梅干 | 顆粒風味調味料・食塩・うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ・清酒 | | 揚げせんべい・牛乳 | |
| 2日 | 土 | パン | キャベツのスープ・ドッグ風ウインナー・カラフルサラダ | 408kcal | 14.6g | 128mg | 2.8g | あさり・魚肉ソーセージ・普通牛乳 | ロールパン・ホットケーキ粉・醤油・マヨネーズ全卵 | キャベツ・にんじん・スイートコーン・えだまめ・きゅうり・セロリ | 固形コンソメ・食塩 | | ジャーマンポテト・牛乳 | |
| 4日 | 月 | ご飯 | 味噌汁・白身フライ・春雨サラダ | 358kcal | 11.4g | 102mg | 1.5g | 油揚げ・まだら | 米・醤油・はるさめ・こるめ | 小松菜・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん | 顆粒風味調味料・米味噌・穀物酢・こいくちしょうゆ | | ホットケーキ・牛乳 | |
| 5日 | 火 | ご飯 | 野菜スープ・魚の変わり揚げ・ひじきの煮物 | 403kcal | 18.0g | 131mg | 1.8g | 豚ハム・ベにぎげ・鶏卵・大豆 | 米・はるさめ・薄力粉・コーンフレーク・醤油・板こんにゃく・車糖 | チンゲンサイ・にんじん・スイートコーン・ひじき・えだまめ | 固形コンソメ・こしょう・トマトケチャップ・顆粒風味調味料・こいくちしょうゆ・食塩 | | 蒸しパン・牛乳 | |
| 6日 | 水 | ご飯 | 味噌汁・鶏肉のつくね焼き・いんげんのおかか和え | 339kcal | 17.0g | 57mg | 2.1g | 鶏ひき肉・鶏卵・かつお節 | 米・パン粉・醤油・車糖 | りょくとうもやし・にんじん・カットわかめ・たまねぎ・さやいんげん | 顆粒風味調味料・米味噌・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・みりん | | 手けんび・牛乳 | |
| 7日 | 木 | ご飯 | 味噌汁・チャンプル・キャベツとツナの和え物 | 313kcal | 11.2g | 94mg | 1.5g | 木綿豆腐・豚中型種・まぐろ水煮缶 | 米・ごま油 | なめこ・えのきだけ・たけのこ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり | 顆粒風味調味料・米味噌・こいくちしょうゆ・食塩 | | 揚げパン・牛乳 | |
| 8日 | 金 | おにぎり | 春巻き・果物 | 312kcal | 10.6g | 115mg | 3.8g | 若鶏むね | 米・チーズ | しめじ・海苔・アスパラ・にんじん | みりん・こいくちしょうゆ・食塩 | | お好み焼き・牛乳 | |
| 9日 | 土 | パン | ソーセージのボトフ・マカロニサラダ | 355kcal | 11.6g | 64mg | 1.8g | 豚ソーセージ・まぐろ缶油漬・鶏卵全卵 | 米・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ卵黄 | キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン | 固形コンソメ・食塩・こしょう | | ツナチャーハン・牛乳 | |
| 12日 | 火 | ご飯 | わかめスープ・キッズマーボ・ポイルアスパラ | 332kcal | 11.8g | 116mg | 1.8g | 木綿豆腐・豚挽き肉・米味噌・こいくちしょうゆ | 米・醤油・車糖・じゃがいも・マヨネーズ | カットわかめ・スイートコーン・根深ねぎ・にんじん・しょうが・アスパラガス | 顆粒風味調味料・米味噌・食塩・穀物酢・こしょう | | 手けんび・牛乳 | |
| 13日 | 水 | ご飯 | すまし汁・白身フライ・ほうれん草のごま和え | 337kcal | 13.6g | 155mg | 2.1g | 木綿豆腐・まだら | 米・醤油・いりごま | カットわかめ・根深ねぎ・ほうれん草・にんじん・りょくとうもやし・あさり | 顆粒風味調味料・食塩 | | マカロニきな粉・牛乳 | |
| 14日 | 木 | ご飯 | かき玉汁・竜田揚げ・小松菜とあさりの炒め煮 | 341kcal | 18.2g | 128mg | 1.8g | 木綿豆腐・鶏卵・まだら・あさり・油揚げ | 米・じゃがいもでん粉・車糖・醤油 | たまねぎ・こまつな・しょうが | 顆粒風味調味料・食塩・こいくちしょうゆ・清酒 | | クラッカー・牛乳 | |
| 15日 | 金 | 焼きそば | 中華スープ・果物 | 379kcal | 11.0g | 51mg | 1.9g | 豚中型種ばら・蒸しかまぼこ | 蒸し中華種・醤油・有塩バター | にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン・りょくとうもやし・きくらげ・えのきだけ・パナナ | ウスターソース・中華だし・食塩 | | 飯焼きもち・牛乳 | |
| 16日 | 土 | ご飯 | すまし汁・厚揚げのそぼろ煮・ゆかり和え | 355kcal | 15.5g | 198mg | 1.4g | 生揚げ・鶏ひき肉 | 米・焼きそば・車糖・じゃがいもでん粉・醤油 | ほうれん草・えのきだけ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・梅干 | 顆粒風味調味料・食塩・うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ・清酒 | | 揚げせんべい・牛乳 | |
| 18日 | 月 | パン | キャベツのスープ・ドッグ風ウインナー・カラフルサラダ | 408kcal | 14.6g | 128mg | 2.8g | あさり・魚肉ソーセージ・普通牛乳 | ロールパン・ホットケーキ粉・醤油・マヨネーズ全卵 | キャベツ・にんじん・スイートコーン・えだまめ・きゅうり・セロリ | 固形コンソメ・食塩 | | ジャーマンポテト・牛乳 | |
| 19日 | 火 | ご飯 | 味噌汁・白身フライ・春雨サラダ | 358kcal | 11.4g | 102mg | 1.5g | 油揚げ・まだら | 米・醤油・はるさめ・こるめ | 小松菜・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん | 顆粒風味調味料・米味噌・穀物酢・こいくちしょうゆ | | ホットケーキ・牛乳 | |
| 20日 | 水 | ご飯 | 野菜スープ・魚の変わり揚げ・ひじきの煮物 | 403kcal | 18.0g | 131mg | 1.8g | 豚ハム・ベにぎげ・鶏卵・大豆 | 米・はるさめ・薄力粉・コーンフレーク・醤油・板こんにゃく・車糖 | チンゲンサイ・にんじん・スイートコーン・ひじき・えだまめ | 固形コンソメ・こしょう・トマトケチャップ・顆粒風味調味料・こいくちしょうゆ・食塩 | | 蒸しパン・牛乳 | |
| 21日 | 木 | ご飯 | 味噌汁・鶏肉のつくね焼き・いんげんのおかか和え | 339kcal | 17.0g | 57mg | 2.1g | 鶏ひき肉・鶏卵・かつお節 | 米・パン粉・醤油・車糖 | りょくとうもやし・にんじん・カットわかめ・たまねぎ・さやいんげん | 顆粒風味調味料・米味噌・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・みりん | | 手けんび・牛乳 | |
| 22日 | 金 | ご飯 | 味噌汁・チャンプル・キャベツとツナの和え物 | 313kcal | 11.2g | 94mg | 1.5g | 木綿豆腐・豚中型種・まぐろ水煮缶 | 米・ごま油 | なめこ・えのきだけ・たけのこ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり | 顆粒風味調味料・米味噌・こいくちしょうゆ・食塩 | | 揚げパン・牛乳 | |
| 23日 | 土 | カレーライス | イチゴヨーグルト | 418kcal | 14.0g | 140mg | 1.3g | 若鶏むね・あさり・ヨーグルト | 米・じゃがいも・じゃがいもでん粉 | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・イチゴジャム | カレールウ | | お好み焼き・牛乳 | |
| 25日 | 月 | 焼きそば | 中華スープ・果物 | 379kcal | 11.0g | 51mg | 1.9g | 豚中型種ばら・蒸しかまぼこ | 蒸し中華種・醤油・有塩バター | にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン・りょくとうもやし・きくらげ・えのきだけ・パナナ | ウスターソース・中華だし・食塩 | | 飯焼きもち・牛乳 | |
| 26日 | 火 | ご飯 | わかめスープ・キッズマーボ・ポイルアスパラ | 332kcal | 11.8g | 116mg | 1.8g | 木綿豆腐・豚挽き肉・米味噌・こいくちしょうゆ | 米・醤油・車糖・じゃがいも・マヨネーズ | カットわかめ・スイートコーン・根深ねぎ・にんじん・しょうが・アスパラガス | 顆粒風味調味料・米味噌・食塩・穀物酢・こしょう | | 手けんび・牛乳 | |
| 27日 | 水 | ご飯 | すまし汁・白身フライ・ほうれん草のごま和え | 337kcal | 13.6g | 155mg | 2.1g | 木綿豆腐・まだら | 米・醤油・いりごま | カットわかめ・根深ねぎ・ほうれん草・にんじん・りょくとうもやし・あさり | 顆粒風味調味料・食塩 | | マカロニきな粉・牛乳 | |
| 28日 | 木 | ハヤシライス | ブロッコリーのチーズフライ・ダイコンサラダ・味噌汁 | 341kcal | 18.2g | 128mg | 1.8g | 木綿豆腐・鶏卵・まだら・あさり・油揚げ | 米・じゃがいもでん粉・車糖・醤油 | たまねぎ・こまつな・しょうが | 顆粒風味調味料・食塩・こいくちしょうゆ・清酒 | | クラッカー・牛乳 | |
| 29日 | 金 | パン | ソーセージのボトフ・マカロニサラダ | 355kcal | 11.6g | 64mg | 1.8g | 豚ソーセージ・まぐろ缶油漬・鶏卵全卵 | 米・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ卵黄 | キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり・スイートコーン | 固形コンソメ・食塩・こしょう | | ツナチャーハン・牛乳 | |