

平成31年2月度

<昼食>

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください

※記載してある栄養価・食材は夕食のものです



3・4・5歳児

1・2歳児

日にち	主食	おかず	3・4・5歳児				1・2歳児				体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料	おやつ
			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)					
1 金	ごはん	いわしのかば焼き 白菜とどりの甘酢和え すまし汁	600	25	247	2.1	514	21	252	1.7	いわし、豆腐 /牛乳、卵、のり	米、三温糖、片栗粉 油/米、三温糖	白菜、きゅうり、りんご ほうれんそう、えのきたけ /にんじん、きゅうり、かんぴょう	しょうゆ、みりん、酢、酒 かつお・昆布だし汁、食塩 /酢、食塩、しょうゆ	牛乳 恵方巻き
2 土	ごはん	鮭の塩焼き 切り干し大根煮 田舎汁	551	24	253	1.9	474	21	257	1.5	鮭、油揚げ、大豆 木綿豆腐、みそ/牛乳	米、油、三温糖 さつまいも /ロールパン、いちごジャム	切干大根、にんじん たまねぎ、小松菜	食塩、酒、かつおだし汁 みりん、しょうゆ	牛乳 いちごジャムパン
4 月	ごはん	鶏肉の台湾揚げ 春雨サラダ 中華スープ	629	23	230	1.7	537	20	240	1.4	鶏肉、豆腐、卵 ツナ/牛乳	米、片栗粉、小麦粉、油 三温糖、ごま油、マヨネーズ 春雨、ごま/小麦粉、油 三温糖、甘納豆	ねぎ、しょうが、人参、玉ねぎ きゅうり、もやし、チンゲンサイ クリームコーン缶	食塩、しょうゆ、酒、酢 鶏がらだしの素 ペーキングパウダー	牛乳 甘納豆蒸しパン
5 火	ごはん	さわらの磯辺焼き かぼちゃとさつまいもの甘煮 みそ汁 りんご	619	23	226	1.8	529	20	236	1.5	さわら、青のり 生揚げ、みそ/牛乳 ひじき、油揚げ	米、油、さつまいも /三温糖/米、三温糖	かぼちゃ、いんげん ブロッコリー、にんじん、しめじ りんご/にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁 /しょうゆ、酒	牛乳 ひじきご飯
6 水	ごはん	八宝菜 切り干し大根のナムル 中華スープ	620	25	286	1.8	530	21	283	1.5	豚肉、油揚げ わかめ、高野豆腐 /牛乳、きな粉	米、ごま油、三温糖 片栗粉、ごま/三温糖、マカロニ	白菜、干しいたけ、ねぎ たけのこ、チンゲンサイ、しょうが にんじん、さやえんどう、水菜 切干大根、小松菜	鶏がらだしの素、食塩 しょうゆ/食塩	牛乳 マカロニきな粉
7 木	ごはん	あじのごまフライ 小松菜の納豆和え さつまい	605	25	302	1.6	518	22	296	1.3	あじ、卵、納豆 小松菜、みそ/牛乳 しらす、チーズ	米、小麦粉、パン粉 ごま、油、さつまいも /米	小松菜、えのきたけ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ /万能ねぎ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁	牛乳 チーズとしらす おにぎり
8 金	ごはん	ハンバーグマトソースがけ 茹で野菜 ポトフ	629	24	233	1.9	545	21	241	1.6	鶏ひき肉、豚ひき肉 牛乳、卵、ベーコン /牛乳、しらす	米、パン粉、油 三温糖、オリーブ油 じゃがいも/米、ごま油	たまねぎ、トマト缶、パセリ粉 ブロッコリー、にんじん キャベツ/小松菜	食塩、ケチャップ、コンソメ ウスターソース /しょうゆ、食塩	牛乳 青菜チャーハン
9 土	焼きそば	大豆の華風サラダ みそ汁 りんご	619	22	279	1.9	525	19	278	1.6	豚肉、大豆 油揚げ、みそ /牛乳、きな粉	焼きそば麺、油 三温糖、ごま油/米 ごま、三温糖	キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、にら、きゅうり いんげん、チンゲンサイ えのきたけ、りんご	中濃ソース、ウスターソース 食塩、酢、しょうゆ かつおだし汁/食塩	牛乳 ごまきな粉おにぎり
12 火	ごはん	かじきの竜田揚げ 小松菜のおかか和え ほうとう風汁 りんご	620	25	242	1.6	529	21	248	1.3	かじき、かつお節 鶏肉、油揚げ、みそ /牛乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、油 三温糖、ワナンの皮 /米、油、三温糖、ごま	しょうが、小松菜、にんじん かぼちゃ、だいこん、ねぎ りんご/ごぼう、にんじん	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁 /しょうゆ、みりん	牛乳 きんぴらご飯
13 水	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ みそ汁	589	21	273	1.6	505	19	273	1.4	大豆、豚肉、鶏ささみ 生揚げ、わかめ、みそ /牛乳	米、じゃがいも、バター 三温糖、さつまいも、油 マヨネーズ/片栗粉、三温糖 /さつまいも	たまねぎ、にんじん、トマト缶 パセリ粉、ブロッコリー 小松菜/かぼちゃ	コンソメ、食塩、ケチャップ ウスターソース、酢 かつお・昆布だし汁	牛乳 かぼちゃだんご
14 木	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜と人参の磯和え みそ汁	564	23	226	2.0	484	20	236	1.7	鶏肉、のり 豆腐、わかめ、みそ /牛乳、きな粉	米、三温糖、油 /食パン、バター 三温糖	ほうれんそう、にんじん えのきたけ、菜花	しょうゆ、酒、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 食パンラスク
15 金	青のりご飯	わかさぎの塩焼き かぼちゃとさつまいもの甘煮 豚汁	565	21	406	1.5	486	19	380	1.2	わかさぎ、油揚げ 豚肉、みそ、青のり /牛乳、牛乳、卵	米、さつまいも、三温糖 油、ごま油、蒟蒻/ ホットケーキ粉、イチゴジャム	かぼちゃ、いんげん、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ	食塩、酒、かつおだし汁 しょうゆ	牛乳 いちごのホットケー キ
16 土	ごはん	鮭の塩焼き 切り干し大根煮 田舎汁	551	24	253	1.9	474	21	257	1.5	鮭、油揚げ、大豆 木綿豆腐、みそ /牛乳	米、油、三温糖 さつまいも /ロールパン、いちごジャム	切干大根、にんじん たまねぎ、小松菜	食塩、酒、かつおだし汁 みりん、しょうゆ	牛乳 いちごジャムパン
18 月	カレーライス	ツナとひじきのサラダ コンソメスープ	657	20	224	1.9	559	17	234	1.6	鶏肉、ツナ、ひじき ベーコン/牛乳	米、油、バター、小麦粉 三温糖、ごま油 マヨネーズ/小麦粉、油 三温糖、甘納豆	大根、にんじん、たまねぎ コーン缶、キャベツ、白菜 パセリ粉	カレー粉、食塩、コンソメ しょうゆ、ウスターソース ケチャップ/ペーキングパウダー	牛乳 甘納豆蒸しパン
19 火	ごはん	さわらの磯辺焼き かぼちゃとさつまいもの甘煮 みそ汁 りんご	619	23	226	1.8	529	20	236	1.5	さわら、青のり 生揚げ、みそ/牛乳 ひじき、油揚げ	米、油、さつまいも 三温糖/米、三温糖	かぼちゃ、いんげん ブロッコリー、にんじん、しめじ りんご/にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁 /しょうゆ、酒	牛乳 ひじきご飯
20 水	ごはん	八宝菜 切り干し大根のナムル 中華スープ	620	25	286	1.8	530	21	283	1.5	豚肉、油揚げ わかめ、高野豆腐 /牛乳、きな粉	米、ごま油、三温糖 片栗粉、ごま/三温糖、マカロニ	白菜、干しいたけ、ねぎ たけのこ、チンゲン菜、しょうが にんじん、さやえんどう、水菜 切干大根、小松菜	鶏がらだしの素、食塩 しょうゆ/食塩	牛乳 マカロニきな粉
21 木	ごはん	あじのごまフライ 小松菜の納豆和え さつまい	605	25	302	1.6	518	22	296	1.3	あじ、卵、納豆 小松菜、みそ/牛乳 しらす、チーズ	米、小麦粉、パン粉 ごま、油、さつまいも /米	小松菜、えのきたけ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ /万能ねぎ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁	牛乳 チーズとしらす おにぎり
22 金	ごはん	ハンバーグマトソースがけ 茹で野菜 ポトフ	629	24	233	1.9	545	21	241	1.6	鶏ひき肉、豚ひき肉 牛乳、卵、ベーコン /牛乳、しらす	米、パン粉、油 三温糖、オリーブ油 じゃがいも/米、ごま油	たまねぎ、トマト缶、パセリ粉 ブロッコリー、にんじん キャベツ/小松菜	食塩、ケチャップ、コンソメ ウスターソース /しょうゆ、食塩	牛乳 青菜チャーハン
23 土	焼きそば	大豆の華風サラダ みそ汁 りんご	619	22	279	1.9	525	19	278	1.6	豚肉、大豆 油揚げ、みそ /牛乳、きな粉	焼きそば麺、油 三温糖、ごま油/米 ごま、三温糖	キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、にら、きゅうり いんげん、チンゲンサイ えのきたけ、りんご	中濃ソース、ウスターソース 食塩、酢、しょうゆ かつおだし汁/食塩	牛乳 ごまきな粉おにぎり
25 月	ごはん	納豆 筑前煮 白菜とじゃこの塩昆布和え みそ汁	605	25	255	2.3	517	22	258	1.8	納豆、鶏肉、高野豆腐 しらす、塩昆布、みそ 油揚げ/牛乳、きな粉	米、油、三温糖 /ロールパン 油、三温糖	ごぼう、れんこん、にんじん たけのこ、さやえんどう 干しいたけ、ほうれんそう 白菜、大根	しょうゆ、かつお・昆布だし汁 みりん/食塩	牛乳 あげぼん
26 火	ごはん	かじきの竜田揚げ 小松菜のおかか和え ほうとう風汁 りんご	620	25	242	1.6	529	21	248	1.3	かじき、かつお節 鶏肉、油揚げ、みそ /牛乳、鶏ひき肉	米、片栗粉、油 三温糖、ワナンの皮 /米、油、三温糖、ごま	しょうが、小松菜、にんじん かぼちゃ、だいこん、ねぎ りんご/ごぼう、にんじん	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁 /しょうゆ、みりん	牛乳 きんぴらご飯
27 水	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ みそ汁	589	21	273	1.6	505	19	273	1.4	大豆、豚肉、鶏ささみ 生揚げ、わかめ、みそ /牛乳	米、じゃがいも、バター 三温糖、さつまいも、油 マヨネーズ/片栗粉、三温糖	たまねぎ、にんじん、トマト缶 パセリ粉、ブロッコリー 小松菜/かぼちゃ	コンソメ、食塩、ケチャップ ウスターソース、酢 かつお・昆布だし汁	牛乳 かぼちゃだんご
28 木	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜と人参の磯和え みそ汁	564	23	226	2.0	484	20	236	1.7	鶏肉、のり 豆腐、わかめ、みそ /牛乳、きな粉	米、三温糖、油 /食パン、バター 三温糖	ほうれんそう、にんじん えのきたけ、菜花	しょうゆ、酒、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 食パンラスク
遠足	おにぎり (ごまおかか) (ゆかりしらす)	鶏肉のから揚げ スティック野菜 いんげん素揚げ オレンジ	632	25	212	1.5	529	22	223	1.3	かつお節、しらす、鶏 肉 /牛乳、鶏肉、ベーコン	米、ごま、片栗粉 油、さつまいも /スパゲティ、油、バター	しそふりかけ、にんじん いんげん、オレンジ/たまねぎ にんじん、ピーマン	食塩、みりん、しょうゆ 酒、食塩、ケチャップ ウスターソース、コンソメ	牛乳 スパゲティボリタン
誕生会	キャロットライス	インド風チキンステーキ 花野菜のサラダ ミルクスープ	628	24	281	2.1	536	21	280	1.7	鶏肉、クリームチーズ ベーコン、牛乳 /牛乳、卵	米、三温糖、油 マヨネーズ/小麦粉、バター 三温糖、豆乳クリーム	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー カラウー、ミトマト、クリームコーン缶 パセリ粉/キャベツ、いちご	食塩、カレー粉、しょうゆ 酒、酢、コンソメ /ペーキングパウダー	牛乳 キャベツケーキ