

2月 予定献立表

平成28年2月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(月)	おかし	かやくご飯 鮭の照り焼き	揚げパン	人参、竹の子、干し椎茸、豚肉、塩、鮭、生姜、みりん、醤油、コッペパン、砂糖、油、味噌	幼 522	26.5
	牛乳	ひじきの煮物 豚汁 果物	牛乳	ひじき、白滝、えのき、油揚げ、さつま揚げ、いんげん、ねぎ、大根、ごぼう、葉ねぎ、だし昆布、だしかつお	乳 495	24.2
2(火)	果物	味噌ラーメン 大根のうま煮	そばろおにぎり	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、豚肉、小松菜、コーン、にんにく、生姜、かつおだし、昆布だし、味噌、醤油	幼 592	29.0
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え 果物	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、大根、さつまあげ、鶏肉、三温糖、塩、鶏ひき	乳 547	26.2
3(水)	おかし	鬼ぎり お麩の味噌汁 果物	さつま芋ケーキ	鮭、ツナ、おなか、うめ、のり、黄パプリカ、ねぎ、人参、大根、えのき、葉ねぎ、お麩、砂糖、さつま芋	幼 622	28.5
	牛乳	いわしのつみれ揚げ 大豆の五目煮	牛乳	いわし、木綿、ごぼう、ねぎ、ひじき、片栗粉、だしかつお、だし昆布、味噌、大豆、れんこん、椎茸、鶏肉、小豆	乳 574	25.9
4(木)	果物	レーズンパン チキンのトマト煮込み	中華おこわ	鶏もも、玉ねぎ、人参、カットマト、にんにく、醤油、ケチャップ、ソース、塩、三温糖、竹の子、干し椎茸、豚肉	幼 505	27.3
	牛乳	キャベツのサラダ かぼちゃのスープ 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、ごま、酢、しめじ、かぼちゃ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 479	23.3
5(金)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 果物	マカロニ洋風煮	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、青梗菜、キャベツ、豚肉、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、片栗粉	幼 531	24.3
	牛乳	大根サラダ 白菜の味噌汁	牛乳	大根、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、ピーマン、豚ひき、ねぎ、白菜、えのき、小松菜、味噌、塩]	乳 502	22.5
6(土)	おかし	豚丼 きゅうりのサラダ	おかし	豚バラ、玉ねぎ、人参、白滝、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩	幼 612	20.0
	牛乳	わかめスープ 果物	牛乳	きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、ツナ、ごま、酢、ねぎ、わかめ、コーン、葉ねぎ	乳 570	19.2
8(月)	おかし	ご飯 鱈のねぎ味噌焼き 果物	マーブルケーキ	鱈、ねぎ、すりごま、生姜、味噌、三温糖、みりん、ねぎ、大根、葉ねぎ、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 598	23.8
	牛乳	切干大根の煮物 大根のすまし汁	牛乳	切干大根、人参、白滝、油揚げ、さつま揚げ、えのき、いんげん、小麦粉、BP、ココア、牛乳、バター、塩	乳 556	22.1
9(火)	果物	ミートソーススパゲティー 果物	わかめおにぎり	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、トマトピューレ、トマトジュース、ケチャップ、三温糖、わかめ	幼 603	23.5
	牛乳	焼き野菜のマリネ キャベツのスープ	牛乳	かぼちゃ、コーン、じゃこ、酢、オリーブオイル、ねぎ、キャベツ、しめじ、鶏肉、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 553	21.8
10(水)	おかし	チキンカレー 里芋のサラダ	きつねうどん	玉ねぎ、人参、鶏肉、にんにく、油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、ねぎ、豚肉、油揚げ	幼 573	23.6
	牛乳	トマトと大根のスープ 果物	牛乳	里芋、きゅうり、梅干し、かつお節、ごま、海苔、大根、トマト、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、小松菜	乳 539	22.0
11(木)	果物	建国記念の日				
12(金)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 果物	ジャムサンド	玉ねぎ、人参、にら、にんにく、生姜、豚ひき、木綿、醤油、三温糖、塩、味噌、片栗粉、ブルーベリー	幼 588	25.6
	牛乳	もやしの海苔和え 中華風スープ	牛乳	もやし、きゅうり、しらす、海苔、酢、ごま油、ねぎ、干し椎茸、白菜、鶏ひき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 547	23.6
13(土)	おかし	鶏肉丼 キャベツのおかか和え	おかし	玉ねぎ、人参、鶏もも、しめじ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、油	幼 580	22.5
	牛乳	野菜の味噌汁 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、かつおぶし、ねぎ、えのき、ほうれん草、味噌	乳 545	21.1
15(月)	おかし	ご飯 厚揚げの味噌煮 果物	煮込みうどん	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、豚肉、味噌、塩、醤油、ねぎ、人参、白菜、鶏ひき、小松菜	幼 511	23.3
	牛乳	大根の昆布和え お麩のすまし汁	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ、お麩、だしかつお、だし昆布	乳 490	21.8
16(火)	果物	あんかけ焼きそば ひじきのサラダ	ケチャップライス	玉ねぎ、人参、椎茸、もやし、キャベツ、青梗菜、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、醤油、ピーマン、豚ひき	幼 549	21.4
	牛乳	ワンタンスープ 果物	牛乳	ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、ねぎ、えのき、干し椎茸、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ	乳 511	20.1
17(水)	おかし	そばろご飯 たら煮つけ 果物	かぼちゃドーナツ	人参、鶏ひき、たら、生姜、醤油、三温糖、みりん、酒、小麦粉、砂糖、BP、豆乳、かぼちゃ、油、煮干しだし	幼 565	24.1
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え 豆腐の味噌汁	牛乳	じゃが芋、ブロッコリー、黄パプリカ、れんこん、すりごま、いりごま、ねぎ、大根、わかめ、豆腐、葉ねぎ、味噌	乳 528	22.4
18(木)	果物	チーズパン コロッケ 果物	ひじきおにぎり	玉ねぎ、じゃが芋、豚ひき、塩、胡椒、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、油、ひじき、人参、油揚げ	幼 558	21.8
	牛乳	ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、コーン、ツナ、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、白菜、しめじ、豚肉、小松菜、だしかつお	乳 531	20.4
19(金)	おかし	そばろ丼 かぼちゃサラダ	シュガートースト	豚ひき、玉ねぎ、生姜、コーン、人参、ほうれん草、三温糖、塩、醤油、ごま油、バター、砂糖	幼 638	23.5
	牛乳	油揚げの味噌汁 果物	牛乳	かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、キャベツ、油揚げ、葉ねぎ、煮干しだし、味噌	乳 576	21.7
20(土)	おかし	チャーハン 鶏のうま煮	おかし	ねぎ、コーン、小松菜、豚ひき、ごま油、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草	幼 570	23.4
	牛乳	ほうれん草のスープ 果物	牛乳	鶏もも、大根、人参、椎茸、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩、油	乳 536	21.9
22(月)	おかし	ハヤシライス 切干大根のサラダ	黒糖蒸しパン	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトピューレ、トマトジュース、にんにく、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩	幼 582	16.7
	牛乳	わかめスープ 果物	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、酢、油、黒糖、豆乳、ごま、ねぎ、わかめ、えのき、小松菜、お麩、三温糖	乳 543	16.4
23(火)	果物	煮込みうどん 揚げごぼう 果物	じゃこおにぎり	ねぎ、人参、大根、白菜、しめじ、葉ねぎ、豚肉、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、じゃこ、小松菜	幼 545	18.1
	牛乳	さつま芋の天ぷら 野菜の胡麻和え	牛乳	ごぼう、片栗粉、みりん、酒、さつま芋、小麦粉、油、きゅうり、もやし、黄パプリカ、三温糖、すりごま	乳 510	17.5
24(水)	おかし	ツナご飯 厚揚げ入り麻婆春雨	焼きそば	玉ねぎ、竹の子、椎茸、ニラ、豚ひき、厚揚げ、春雨、ツナ、昆布、しめじ、ねぎ、じゃが芋、ごぼう、葉ねぎ	幼 587	26.5
	牛乳	小松菜の煮浸し 田舎風味味噌汁 果物	牛乳	小松菜、きゅうり、もやし、油揚げ、しらす、だしかつお、だし昆布、醤油、人参、もやし、キャベツ、豚肉	乳 547	24.3
25(木)	果物	ハンバーガー ポテト&オニオンフライ	いちご大福	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、豆乳、胡椒、ケチャップ、ソース、三温糖、いちご、あんこ、片栗粉	幼 636	28.3
	牛乳	ささ身のサラダ ミネストローネ 果物	牛乳	じゃが芋、カットマト、キャベツ、豚バラ、小松菜、ブロッコリー、きゅうり、れんこん、コーン、ごま、白玉粉	乳 592	25.7
26(金)	おかし	ご飯 カレイのフライ 果物	ジャムトースト	カレイ、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、三温糖、油、ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、厚揚げ	幼 548	26.3
	牛乳	きゅうりの酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳	きゅうり、わかめ、黄パプリカ、しらす、醤油、酢、イチゴジャム、煮干しだし、味噌	乳 515	24.2
27(土)	おかし	焼肉丼 ブロッコリーのナムル	おかし	豚肉、玉ねぎ、人参、きゅうり、もやし、ごま、にんにく、生姜、ごま油、醤油、三温糖、塩	幼 591	24.1
	牛乳	コーンスープ 果物	牛乳	ブロッコリー、わかめ、黄パプリカ、ねぎ、クリームコーン、コーン、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 554	22.1
29(月)	おかし	ご飯 ごまだれチキン 果物	野菜ケーキ	鶏もも、にんにく、生姜、ごま、醤油、みりん、ごま油、三温糖、片栗粉、小麦粉、かぼちゃ、ほうれん草、豆乳	幼 619	24.1
	牛乳	マカロニサラダ 根菜の味噌汁	牛乳	マカロニ、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、人参、ごぼう、大根、里芋、小松菜、煮干しだし、味噌	乳 573	22.3

※ 仕入れの都合で献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	565	19.8	平均値	幼	576	24.0
	乳児	490	17.2		乳	538	22.2