



# 2017年 2月の献立



## 飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー			
							上:以上児	たんぱく質	脂質	下:未満児
1	水	やさしいジュース	ごはん	豚のおろし焼肉 かぼちゃの甘煮 白菜ときゅうりのごまサラダ 牛乳	ほうじ茶 あげぼん	豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 大根 かぼちゃ 白菜 きゅうり ごま 味付けロール	567	23.1	13.8	
2	木	ミルク	ごはん	筑前煮 ポテトサラダ ほうれん草のナムル むぎ茶	牛乳 きなこクッキー	鶏肉 人参 蓮根 ごぼう さつまいも じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ほうれん草 もやし ごま バター 牛乳 小麦粉 きなこ	615	19.3	22.3	
3	金	ほうじ茶 人参	わかめごはん	ハンバーグ ナポリタン サラダプロコリー 卵スープ	牛乳 お菓子	豚挽き肉 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 チーズ ケチャップ とんがりコーン スパゲティ 玉葱 人参 コーン缶 ケチャップ プロコリー 卵 ほうれん草	620	24.8	22.7	
4	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1	
6	月	ポカリ	ごはん	じゃがいもとちくわのみそ炒め 厚揚げと大根の煮物 ほうれん草サラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	じゃがいも ねぎ 人参 ちくわ 鶏挽き肉 みそ 厚揚げ 大根 ほうれん草 もやし きゅうり	530	16.3	12.5	
7	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	鮭フレークの卵焼き 切干大根の煮物 キャベツサラダ 豚汁	牛乳 人参ドーナツ	卵 玉葱 鮭フレーク 牛乳 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング 大根 じゃがいも 豚肉 ねぎ 豆腐 みそ / ミックス粉 スキムミルク 人参	622	23.3	19.1	
8	水	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 春雨の中華和え たくあん ほうれん草としめじのスープ	牛乳 おかずマフィン	豆腐 豚挽き肉 ねぎ 人参 たら にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま たくあん / ミックス粉 卵 牛乳 マヨネーズ ほうれん草 玉葱 しめじ / ツナ 小松菜 チーズ ケチャップ	581	20.9	21.2	
9	木	ほうじ茶 大根	ごはん	たらと白菜の蒸し物 さつまいもの煮物 大根サラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	たら 白菜 えのき ベーコン バター さつまいも 大根 きゅうり 人参 ハム ごま ヨーグルト(スキムミルク) バナナ みかん缶 もも缶	516	24.2	11.0	
10	金	やさしいジュース	鮭ごはん	チキンケチャップ炒め さつまいものミルク煮 ほうれん草のお浸し 五目汁	牛乳 お菓子	鶏肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース さつまいも スキムミルク ほうれん草 かつお節 大根 ごぼう 小松菜 豆腐 しいたけ	539	21.4	17.8	
11	土	<b>建国記念の日</b>								
13	月	飲むヨーグルト	ごはん	ポークビーンズ かぼちゃのレモン煮 ほうれん草と卵のみそ和え 牛乳	ほうじ茶 みたらし団子	豚肉 玉葱 水菜大豆 キャベツ トマトビュレ ケチャップ かぼちゃ レモン汁 ほうれん草 人参 卵 みそ 白玉粉 スキムミルク 豆腐	533	18.4	13.4	
14	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	切干大根のちぢみ風卵焼き 白菜と人参のサラダ チーズ 三平汁	牛乳 ココアトースト	卵 切干大根 ねぎ 鶏挽き肉 にんにく 白菜 人参 ハム ごま チーズ / 食パン スキムミルク マーガリン ココア 大根 小松菜 こんにゃく 油揚げ みそ ツナ	635	26.7	22.7	
15	水	ミルク	ごはん	どりのタンドリー炒め じゃがバター 大根のかにかま和え 牛乳	ほうじ茶 やさしいラーメン	鶏肉 玉葱 しめじ カリアワー ヨーグルト(スキムミルク) カレー粉 ケチャップ じゃがいも バター 大根 きゅうり かにかま 中華麺 キャベツ もやし 玉葱 人参 コーン缶 豚肉 ラーメンスープ	522	18.5	12.4	
16	木	やさしいジュース	ごはん	シチュー ウインナー 大根ときゅうりのサラダ ハイン缶 / むぎ茶	オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 シチュールフ スキムミルク ウインナー ケチャップ 大根 きゅうり 青じそドレッシング ハイン缶 / オレンジ	529	15.5	20.0	
17	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	さばの竜田揚げ 野菜チップス キャベツともやしの酢のもの けんちん汁	牛乳 お菓子	さばの竜田揚げ 春雨 人参 玉葱 たら ごま にんにく キャベツ もやし 里芋 ごぼう 豆腐 大根 こんにゃく みそ	462	19.7	11.0	
18	土	<b>造形展・バザー</b>								
20	月	ヤクルト	ごはん	豚と白菜の卵とじ れんこんのマヨ炒め ほうれん草とツナの白和え むぎ茶	牛乳 むしぼん	豚肉 卵 白菜 玉葱 人参 蓮根 マヨネーズ かつお節 豆腐 ほうれん草 ツナ ひしき きゅうり ごま ミックス粉 スキムミルク 甘納豆	567	21.3	16.5	
21	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	コロツケ 千切りキャベツ 人参グラッセ すまし汁	牛乳 コーンフレーク	じゃがいも ツナ チーズ 小麦粉 パン粉 ソース キャベツ ソース 人参 バター 豆腐 白菜 ねぎ / コーンフレーク	588	18.3	14.4	
22	水	ミルク	ごはん	とりともやしの照り焼き炒め 大根のみそ田楽 さつまいもときゅうりのサラダ 牛乳	むぎ茶 ケーキ	鶏肉 もやし 玉葱 人参 大根 みそ さつまいも きゅうり マヨネーズ バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム ココア 生クリーム チョコスプレー バナナ ビスコ	619	18.3	19.6	
23	木	ほうじ茶 人参	ごはん	根菜和風カレー コーンスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	みかん	じゃがいも 玉葱 蓮根 ごぼう 大根 人参 鶏挽き肉 カレールウ かつお節 キャベツ きゅうり マヨネーズ コールスロードレッシング 福神漬け もも缶 / みかん	514	14.6	16.2	
24	金	やさしいジュース	わかめごはん	赤魚の煮付け マカロニとご 大根ときゅうりの酢のもの みそミルクスープ	牛乳 お菓子	赤魚 マカロニ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン 大根 きゅうり ほうれん草 玉葱 ハム みそ スキムミルク	551	26.3	16.3	
25	土			肉うどん みかん 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ 豚肉 みかん	569	16.4	13.2	
27	月	ポカリ	ごはん	栄養きんぴら ゆで卵 白菜とコーンのマヨ和え 牛乳	むぎ茶 マカロニグラタン	ごぼう 人参 さつまいも 豚肉 ごま 白菜 コーン缶 マヨネーズ マカロニ 玉葱 人参 ベーコン チーズ 小麦粉 バター スキムミルク パセリ	523	17.9	20.3	
28	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	さばの塩焼き ひしきの煮物 プロコリーのマリネ みそ汁	牛乳 いちご ビスコ	さば 大根 ひしき 人参 油揚げ しいたけ プロコリー レモン汁 かぼちゃ 玉葱 わかめ みそ / いちご	578	25.0	21.6	
<b>今月の平均値</b>							以上児: エネルギー: 565 Kcal 未満児: エネルギー: 472 Kcal	たんぱく質: 20.4 g たんぱく質: 17.0 g	脂質: 17.3 g 脂質: 13.9 g	*以上児も主食を入れた数値です。

