



2018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	たんぱく質	脂質	食塩
							上: 以上児	下: 未満児	上: 以上児	下: 未満児
1	木	ミルク	ごはん	豚と大根の炒め煮 かぼちゃのグラッセ 春雨サラダ 牛乳	ほうじ茶 あげぼん	豚肉 大根 大根葉 かぼちゃ パター 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 わかめ 味付けロールパン	579	21.6	12.7	
							508	22.2	11.2	
2	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	ハンバーグ ナポリタン サラダブロッコリー 卵スープ	りんごジュース お菓子	豚挽き肉 豆腐 玉葱 パン粉 チーズ ケチャップ とんがりコーン スパゲティ 玉葱 人参 ベーコン ケチャップ ブロッコリー 卵 ほうれん草	524	16.5	13.2	
							401	12.4	10.0	
3	土			きつねうどん みかん 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ なた みかん	582	16.7	13.2	
							434	12.0	9.6	
5	月	飲むヨーグルト	ごはん	ホークケチャップ ごふきいも 大根とひじきのサラダ ほうじ茶	牛乳 むしぼん	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース じゃがいも 大根 きゅうり ひじき ツナ 人参 かつお節 ミックス粉 スキムミルク 甘納豆	573	22.9	15.7	
							494	20.3	11.6	
6	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	とりの照り焼き 小松菜の白和え 白菜とコーンのマヨ和え 豚汁	フルーツヨーグルト	鶏肉 豆腐 小松菜 人参 こんにゃく ひじき ごま 白菜 コーン缶 マヨネーズ / ヨーグルト(スキムミルク) 大根 じゃがいも 油揚げ 豚肉 ねぎ 人参 みそ / バナナ みかん缶	521	20.1	16.5	
							418	15.6	14.2	
7	水	やさしいジュース	ごはん	八宝菜 じゃがいもとちくわのみそ炒め ブロッコリーのマリネ 牛乳	ほうじ茶 人参ドーナツ	白菜 豚肉 人参 筍 チンゲン菜 しいたけ うずらの卵缶 じゃがいも ちくわ みそ ブロッコリー レモン汁 ミックス粉 スキムミルク 人参	554	17.9	15.7	
							486	14.6	13.0	
8	木	ミルク	ごはん	さばのみそ煮 人参グラッセ 白菜のお浸し 白目汁	牛乳 やさしいラーメン	さば みそ しょうが 人参 パター 白菜 かつお節 / 中華麺 キャベツ もやし 玉葱 大根 ごぼう 小松菜 豆腐 しいたけ / 人参 コーン缶 豚肉 ラーメンスープ	584	25.2	16.8	
							459	22.6	12.1	
9	金	ほうじ茶 人参	鮭ごはん	切干大根のちぢみ風玉子焼き ひじきの煮物 大根ときゅうりの酢の物 みそミルクスープ	牛乳 お菓子	卵 切干大根 ねぎ 豚挽き肉 にんにく ひじき 人参 油揚げ さつま揚げ 大根 きゅうり ほうれん草 玉葱 ハム みそ スキムミルク	535	22.4	17.7	
							408	17.4	13.6	
10	土			きのこスパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	558	16.8	17.1	
							413	12.3	12.7	
12	月	🌸 振替休日 🌸								
13	火	ヤクルト	ごはん	ツナカレー コールスローサラダ 福神漬け バイリン缶 / 牛乳	みかん	じゃがいも 玉葱 人参 ツナ カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり コールスローレッシング マヨネーズ 福神漬け バイリン缶 / みかん	526	13.6	17.2	
							450	11.7	14.2	
14	水	ミルク	ごはん	豚と白菜の玉子とじ れんごんのマヨ炒め 大根サラダ ほうじ茶	牛乳 シュガートースト	豚肉 白菜 卵 玉葱 人参 蓮根 マヨネーズ かつお節 大根 きゅうり ハム ごま 煮パン マーガリン グラニュー糖	542	20.8	16.1	
							430	18.8	11.2	
15	木	やさしいジュース	ごはん	筑前煮 ゆで卵 白菜ときゅうりのサラダ むぎ茶	牛乳 マカロニグラタン	鶏肉 人参 ごぼう 蓮根 さつま揚げ 白菜 きゅうり ごま マカロニ 玉葱 人参 ベーコン パセリ チーズ 小麦粉 パター	534	21.6	19.2	
							439	16.2	14.0	
16	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	豆腐ナゲット キャベツとちくわのマヨ和え 金時豆 けんちん汁	牛乳 お菓子	豆腐 鶏挽き肉 卵 小麦粉 ケチャップ キャベツ ちくわ マヨネーズ 金時豆 里芋 人参 ごぼう 油揚げ 大根 こんにゃく みそ	573	22.8	21.6	
							453	17.8	16.3	
17	土	🌸 造形展 🌸								
19	月	むぎ茶 ビスコ	ごはん	豚のおろし焼肉 さつまいものミルク煮 白菜と人参のサラダ 牛乳	むぎ茶 おかずマフィン	豚肉 玉葱 エリンギ 大根 さつまいも スキムミルク 白菜 人参 ハム ごま ミックス粉 卵 牛乳 マヨネーズ ツナ 玉葱 チーズ	537	22.3	15.7	
							458	18.6	15.0	
20	火	ミルク	ごはん	鮭フレークの玉子焼き 切干大根の煮物 キャベツと鮭の酢の物 根菜スープ	牛乳 きなこクッキー	卵 玉葱 鮭フレーク 牛乳 切干大根 人参 しいたけ 油揚げ キャベツ 鮭 大根 じゃがいも ごぼう 蓮根 パセリ / 小麦粉 きなこ パター 牛乳	621	21.2	20.7	
							479	19.4	14.5	
21	水	むぎ茶 人参	ごはん	チキンピーンズ かぼちゃの甘煮 ほうれん草と玉子のみそ和え 牛乳	むぎ茶 ケーキ	鶏肉 玉葱 人参 水菜大豆 白菜 トマトビュレ ケチャップ かぼちゃ ほうれん草 卵 きゅうり みそ バター 卵 小麦粉 牛乳 スキムミルク ココア ビスケット 生クリーム チョコスプレー バナナ	614	17.8	20.1	
							488	14.5	16.8	
22	木	飲むヨーグルト	ごはん	シチュー ウインナー 大根ときゅうりのサラダ もも缶 / ほうじ茶	カルピス オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 鶏肉 シチュールウ 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 もも缶 / カルピス オレンジ	530	13.2	17.2	
							475	13.5	13.7	
23	金	やさしいジュース	ゆかりごはん	アジフライ 千切りキャベツ スパゲティサラダ ほうれん草としめじのスープ	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ソース スパゲティ きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ ほうれん草 しめじ 玉葱	537	18.6	18.2	
							442	13.8	13.1	
24	土			やさきそば 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	
							412	11.4	11.1	
26	月	ポカリ	ごはん	白菜マーボー豆腐 春雨の中華和え たくあん すまし汁	牛乳 バイリンケーキ	豆腐 白菜 豚挽き肉 にら ねぎ 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 小松菜 しいたけ / ミックス粉 卵 スキムミルク パター バイン缶	580	18.5	19.7	
							491	13.3	14.4	
27	火	むぎ茶 大根	ごはん	タンドリーチキン マッシュポテト ブロッコリー ニ平汁	牛乳 いちご ビスコ	鶏肉 玉葱 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 パター 牛乳 ブロッコリー マヨネーズ 大根 人参 こんにゃく 豆腐 みそ ツナ / いちご	559	23.9	21.7	
							428	17.3	16.9	
28	水	ミルク	ごはん	タラと白菜の蒸し物 さつま揚げと人参の煮物 ほうれん草サラダ ほうじ茶	牛乳 みたらし団子	タラ 白菜 えのき ベーコン パター さつま揚げ 人参 ほうれん草 きゅうり もやし 白玉粉 スキムミルク 豆腐	529	23.1	13.4	
							426	21.3	9.5	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 557 Kcal	たんぱく質: 19.7 g	脂質: 17.0 g	
							未満児: エネルギー: 450 Kcal	たんぱく質: 16.2 g	脂質: 13.1 g	

*以上児も主食を入れた数値です。

