



2019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		
							上: 以上児	下: 未満児	質
1	金	ほうじ茶 にんじん	鮭ごはん	ハンバーグ ナポリタン サラダブロッコリー ずまし汁	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 小松菜 しいたけ	517	14.4	11.7
							403	12.0	10.1
2	土			きつねうどん みかん 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 油揚げ なたと オレンジ 牛乳	553	15.5	13.4
							409	11.2	9.6
4	月	ヤクルト	ごはん	シチュー ワインナー 大根ときゅうりのサラダ みかん缶 / むぎ茶	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 ワインナー ケチャップ 大根 きゅうり 青じそドレッシング みかん缶 / オレンジ	532	13.8	17.4
							449	10.8	13.2
5	火	やさしいジュース	ごはん	白菜マーボー 春雨の中華和え たくあん ほうじ茶	牛乳 きなこクッキー	豆腐 白菜 豚挽き肉 たら 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 小麦粉 きな粉 パター 牛乳	620	18.8	23.1
							553	13.3	16.3
6	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	鮭のみぞれ煮 かぼちゃグラッセ 白菜のおひたし 豚汁	牛乳 おかずマフィン	鮭 大根 しょうが かぼちゃ パター 白菜 かつお節 / ミックス粉 卵 牛乳 マヨネーズ 大根 じゃがいも 油揚げ 豚肉 ねぎ 人参 みそ / ツナ チーズ	601	28.7	17.8
							481	23.9	14.8
7	木	ミルク	ごはん	鶏の照り焼き 小松菜の白和え 大根サラダ 牛乳	ほうじ茶 人参ドーナツ	鶏肉 小松菜 人参 こんにゃく ひじき ごま 大根 きゅうり ハム ミックス粉 スキムミルク 人参	536	21.3	17.8
							468	21.6	15.1
8	金	むぎ茶 りんご	わかめごはん	切干大根のちぢみ風玉子焼き ひじき煮 白菜ときゅうりのサラダ みそミルクスープ きのこスパゲティ	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 白菜 きゅうり ごま ほうれん草 玉葱 ハム みそ スキムミルク	520	20.9	17.5
							401	16.1	13.1
9	土			バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 ベーコン しめじ えのき バナナ 牛乳	587	18.1	17.0
							438	13.1	12.6
11	月	🇯🇵 建国記念日 🇯🇵							
12	火	ポカリ	ごはん	ポークケチャップ ごふきいも 白菜と人参のサラダ 牛乳	ほうじ茶 あげぼん	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース じゃがいも 白菜 人参 ハム ごま 味付けロール グラニュー糖	540	20.7	12.6
							477	17.8	11.0
13	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	さばのみそ煮 人参グラッセ ほうれん草サラダ 五目汁	牛乳 やさしいラーメン	さば みそしょうが 人参 パター ほうれん草 きゅうり もやし / 中華麺 キャベツ もやし 玉葱 人参 大根 ごぼう 小松菜 豆腐 しいたけ / コーン缶 豚肉 ラーメンスープ	631	27.4	18.4
							485	20.5	14.9
14	木	やさしいジュース	ごはん	筑前煮 ゆで卵 大根ときゅうりの酢の物 ほうじ茶	牛乳 マカロニグラタン	鶏肉 人参 ごぼう 蓮根 さつま揚げ 卵 大根 きゅうり マカロニ 玉葱 人参 ベーコン パセリ チーズ 小麦粉 パター	533	21.5	18.5
							439	16.1	13.4
15	金	ミルク	ゆかりごはん	豆腐チゲ 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 鶏ひき肉 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
							467	21.2	16.3
16	土	🇯🇵 造形展 🇯🇵							
18	月	飲むヨーグルト	ごはん	チキンピーズ じゃがいもとちくわのみそ炒め 白菜とコーンのマヨ和え ほうじ茶	牛乳 むしばん	鶏肉 玉葱 人参 水煮大豆 白菜 トマトビュレ ケチャップ じゃがいも ちくわ みそ 白菜 コーン缶 マヨネーズ ミックス粉 豆腐 スキムミルク パナナ	598	18.2	19.0
							510	16.5	14.0
19	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	ツナカレー コーンスローサラダ 福神漬け バイ菌 / 牛乳	みかん	じゃがいも 玉葱 ツナ 人参 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け バイ菌 / みかん	508	13.3	16.4
							412	11.2	14.0
20	水	やさしいジュース	ごはん	豚と大根の炒め煮 さつまいものミルク煮 キャベツとちくわの酢の物 牛乳	ほうじ茶 ココアケーキ	豚肉 大根 大根葉 さつまいも スキムミルク キャベツ もやし バター 卵 小麦粉 牛乳 スキム ココア ビスケット 生クリーム チョコプレー	617	21.2	18.4
							544	17.8	15.6
21	木	むぎ茶 だいこん	ごはん	アジフライ 千切りキャベツ マカロニサラダ 具だくさん汁	フルーツヨーグルト	アジフライ ソース キャベツ ソース マカロニ きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ 大根 人参 こんにゃく 豆腐 しめじ ねぎ 鶏ひき肉 みそ / パナナ みかん缶	528	17.4	12.1
							425	13.6	11.2
22	金	ミルク	わかめごはん	鮭フレークの玉子焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのマリネ 根菜スープ	牛乳 お菓子	卵 玉葱 鮭フレーク 牛乳 切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ブロッコリー レモン汁 大根 じゃがいも ごぼう 蓮根 パセリ	507	18.5	18.4
							420	18.4	13.8
23	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 牛乳	555	15.9	15.1
							412	11.4	11.1
25	月	ポカリ	ごはん	豚のおろし焼肉 れんごんのマヨ炒め 春雨サラダ ほうじ茶	牛乳 バインケーキ	豚肉 玉葱 エリンギ 大根 蓮根 マヨネーズ 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 わかめ ミックス粉 卵 スキムミルク パター バイン缶	594	23.2	19.0
							548	17.1	13.9
26	火	むぎ茶 バナナ	ごはん	タンパクチキン マッシュポテト サラダブロッコリー 三平汁	牛乳 いちご ハッピーターン	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 大根 人参 こんにゃく 豆腐 みそ ツナ / いちご	541	23.2	19.6
							414	16.8	15.2
27	水	ミルク	ごはん	たらと白菜の蒸し物 さつまあげと人参の煮物 ほうれん草と卵のみそ和え ほうじ茶	牛乳 シュガートースト	たら 白菜 えのき ベーコン パター さつま揚げ 人参 ほうれん草 卵 きゅうり みそ 食パン グラニュー糖 マーガリン	540	24.7	15.0
							435	22.6	10.7
28	木	やさしいジュース	ごはん	すき焼き風煮 かぼちゃの甘煮 大根とひじきのサラダ 牛乳	むぎ茶 みたらし団子	豚肉 白菜 ねぎ えのき 白滝 焼き豆腐 かぼちゃ 大根 きゅうり ひじき ツナ 人参 かつお節 白玉粉 スキムミルク 豆腐	501	18.3	10.7
							439	15.2	9.2
今月の平均値		以上児: エネルギー: 561 Kcal 未満児: エネルギー: 460 Kcal		たんぱく質: 20.0 g たんぱく質: 16.4 g		脂質: 16.9 g 脂質: 13.2 g		* 以上児も主食を入れた数値です。	

