



2020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	土			肉うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 豚肉 人参 ねぎ 油揚げ オレンジ	568 422	16.7 12.2	13.2 9.5	
3	月	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	鬼さん玉子焼き 切干大根の煮物 金時豆 すまし汁	牛乳 シュガードーナツ	卵 ツナ 牛乳 ケチャップ とんがりコーン 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく 金時豆 小松菜 しんじけ ねぎ / 食パン マーガリン グラニュー糖	551 448	20.7 15.1	17.3 12.3	
4	火	りんごジュース	ごはん	きのこカレー コールスローサラダ 福神漬け みかん / 牛乳	ほうじ茶 きなこクッキー	じゃがいも 玉葱 人参 しめじ えのき 豚挽き肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスロドレッシング マヨネーズ 福神漬け みかん / バター 小麦粉 きなこ 牛乳	665 544	16.8 13.7	24.6 21.2	
5	水	やさしいジュース	ごはん	とりと大根の炒め煮 さつまいも 人参の煮物 小松菜の白和え 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 大根 大根葉 さつまいも 人参 豆腐 小松菜 コーン缶 こんにゃく ひじき ごま ヨーグルト (スキムミルク) パナナ バイン缶	541 479	24.7 20.4	14.1 12.1	
6	木	ミルク	ごはん	豚と白菜の卵とじ じゃがいも 大根ときゅうりの酢の物 ほうじ茶	牛乳 かずマフィン	豚肉 白菜 卵 玉葱 人参 じゃがいも バター 大根 きゅうり ミックス粉 卵 牛乳 コーン缶 マヨネーズ	550 446	19.1 13.6	16.6 11.6	
7	金	むぎ茶 にんじん	ゆかりごはん	さばのみそ煮 ナポリタン 白菜のお浸し ほうれん草としめじのスープ	牛乳 お菓子	さば みそ スパゲティ 人参 玉葱 ベーコン ケチャップ 白菜 かつお節 ほうれん草 しめじ 玉葱	542 404	23.8 17.7	18.5 13.8	
8	土			やさそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	やさそば キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555 412	15.9 11.4	15.1 11.1	
10	月	飲むヨーグルト	ごはん	すき焼き風煮 さつまいもレモン汁 春雨サラダ 牛乳	ほうじ茶 マカロニグラタン	豚肉 白菜 ねぎ えのき 白滝 焼豆腐 さつまいも レモン汁 春雨 きゅうり わかめ コーン缶 ハム マカロニ 玉葱 人参 ベーコン パセリ チーズ 小麦粉 バター スキムミルク	523 499	17.7 18.3	14.5 13.1	
11	火	建国記念日								
12	水	やさしいジュース	ごはん	チキンピーズ ちくわの煮物 大根としんじけのサラダ むぎ茶	牛乳 バインケーキ	鶏肉 白菜 玉葱 人参 水煮大豆 トマトピューレ ケチャップ ちくわ 大根 きゅうり ひじき ツナ かつお節 ごま油 ミックス粉 牛乳 卵 バター バイン缶	579 472	20.5 15.0	19.9 14.5	
13	木	ミルク	ごはん	鮭のみぞれ煮 じゃがコーン ほうれん草サラダ 牛乳	ほうじ茶 あじまん	鮭 大根 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ ほうれん草 きゅうり もやし ごま油 味付けロールパン	589 516	24.8 24.7	13.7 12.0	
14	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	白菜マーボー かぼちゃの甘煮 サラダプロックロー ミルクスープ	牛乳 お菓子	豆腐 白菜 ねぎ たら 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油 かぼちゃ プロックロー ごま油 小松菜 人参 ベーコン スキムミルク	569 446	20.0 15.5	17.9 13.3	
15	土			きのこスパゲティ みかん 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 みかん	559 414	16.5 12.1	17.1 12.7	
17	月	ポカリ	ごはん	豚と厚揚げの中華煮 さつまいものミルク煮 キャベツとハムのマヨ和え 牛乳	ほうじ茶 小松菜バナナ	豚肉 白菜 しんじけ ねぎ 厚揚げ にんにく しょうが ごま油 さつまいも スキムミルク キャベツ ハム マヨネーズ ごま油 ミックス粉 スキムミルク 小松菜 パナナ レモン汁	550 545	17.9 14.2	15.9 13.2	
18	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	マグロカツ 千切りキャベツ スパゲティサラダ 根菜スープ	むぎ茶 ココアケーキ	マグロカツ ソース キャベツ ソース / バター 卵 小麦粉 牛乳 スパゲティ きゅうり ハム 人参 マヨネーズ / スキム ココア ビスケット パナナ じゃがいも 大根 ごぼう 蓮根 パセリ / 生クリーム チョコスプレー	594 480	19.3 15.3	19.8 17.0	
19	水	りんごジュース	ごはん	シチュー ウインナー 大根ときゅうりのサラダ もも缶 / ほうじ茶	カルピス オレンジ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 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	536 460	13.4 10.4	16.8 13.2	
20	木	やさしいジュース	ごはん	煮込みおでん かぼちゃサラダ キャベツともやし酢の物 ぶりかけ / 牛乳	ほうじ茶 みたらし団子	大根 ちくわ ちくわぶ こんにゃく 昆布 さつまいも とうもろこし かぼちゃ チーズ マヨネーズ ごま キャベツ もやし ぶりかけ / 豆腐 白玉粉 スキムミルク	517 467	18.4 15.6	11.7 10.3	
21	金	むぎ茶 りんご	鮭ごはん	切干大根のちぢみ風玉子焼き ひじきの煮物 白菜ときゅうりのサラダ 三平汁	牛乳 お菓子	卵 切干大根 ねぎ 豚挽き肉 にんにく ごま油 ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 白菜 きゅうり ごま油 大根 人参 こんにゃく 豆腐 ツナ みそ	526 406	20.5 15.6	19.4 14.8	
22	土			きつねうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 油揚げ 人参 ねぎ なた バナナ	582 434	16.7 12.0	13.2 9.6	
24	月	振替休日								
25	火	やさしいジュース	ごはん	ポークケチャップ れんこんのマヨ炒め 春雨の中華和え ほうじ茶	牛乳 いちご お菓子	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース 蓮根 マヨネーズ 春雨 人参 きゅうり ハム ごま ごま油 ごぼう 大根 小松菜 しんじけ 豆腐 / いちご	523 434	19.6 14.6	16.9 12.4	
26	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	タンダーチキン 人参グラッセ ほうれん草と玉子のみそ和え 五目汁	牛乳 むしばん	鶏肉 玉葱 ヨーグルト (スキムミルク) カレー粉 人参 バター ほうれん草 卵 みそ ごま油 ミックス粉 スキムミルク 甘納豆	597 457	22.8 16.3	20.8 16.2	
27	木	ミルク	ごはん	たらと白菜の蒸し物 じゃがいもの甘煮 キャベツサラダ 牛乳	ほうじ茶 やさしいラメン	たら 白菜 えのき ベーコン バター じゃがいも キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング 中華種 キャベツ 玉葱 人参 もやし コーン缶 豚肉 ラーメンスープ ごま油	637 553	27.1 26.5	12.1 10.7	
28	金	むぎ茶 だいきん	ゆかりごはん	豆腐ナゲット 白菜とコーンのマヨ和え プロックローのマリネ けんちん汁	ぶどうジュース お菓子	豆腐 鶏ひき肉 卵 小麦粉 ケチャップ 白菜 コーン缶 マヨネーズ ごま油 プロックロー レモン汁 里芋 人参 ごぼう 油揚げ 大根 こんにゃく みそ	530 408	16.0 12.7	14.4 11.4	
29	土			やさそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華種 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	526 388	14.7 10.6	15.2 11.1	
今月の平均値							以上児： エネルギー： 561 Kcal たんぱく質： 19.2 g 脂質： 16.4 g	未満児： エネルギー： 458 Kcal たんぱく質： 15.3 g 脂質： 12.9 g	*以上児も主食を入れた数値です。	

