



# 2021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	値
1	月	飲むヨーグルト	ごはん	ハヤシライス コーンバター 大根ときゅうりのサラダ みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 バスタあられ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 ハヤシルー スキムミルク トマト缶 ソース コーン缶 パター 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ みかん缶 / マカロニ	564	17.5	18.9
							509	17.3	15.5
2	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	鬼ハンバーグ ナポリタン サラダブロックリー 白菜とえのきのスープ	牛乳 おふうすく	豆腐 豚挽き肉 玉葱 チーズ パン粉 ケチャップ とんがりコーン スパゲティ 人参 玉葱 ベーコン ケチャップ ブロックリー ごま油 白菜 えのき / 熟 マーガリン	583	24.2	21.1
							441	17.3	16.4
3	水	やさしいジュース	ごはん	豚と厚揚げの中華煮 かぼちゃの甘煮 春雨サラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 白菜 ねぎ 厚揚げ しよが ごま油 かぼちゃ 春雨 人参 きゅうり ハム わかめ ヨーグルト(スキムミルク) パナナ バイン缶	518	20.9	10.7
							452	16.7	9.0
4	木	ミルク	ごはん	わりのトマト煮 大根と人参の煮物 もやしサラダ ほうじ茶	牛乳 きなこトースト	鶏肉 玉葱 しめじ パター にんにく ケチャップ トマトピューレ 大根 人参 もやし きゅうり ハム ごま油 食パン きなこ マーガリン	584	23.4	19.8
							467	21.4	13.9
5	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	さばの旨辛煮 ひじきの煮物 キャベツとちくわのマヨ和え 田舎汁 やきそば	牛乳 お菓子	さば しよが ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 キャベツ ちくわ マヨネーズ ごぼう ねぎ しめじ かぼちゃ 豆腐 鶏肉 みそ	562	23.4	21.1
							413	16.3	14.7
6	土			オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	612	18.7	16.5
							429	12.8	11.9
8	月	りんごジュース	ごはん	とりの甘酢和え さつまいもの煮物 キャベツサラダ 牛乳	ほうじ茶 黒糖ドーナツ	鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 さつまいも キャベツ きゅうり ツナ イタリアンドレッシング 黒糖 牛乳 ミックス粉 スキムミルク	560	22.0	16.4
							472	16.9	13.0
9	火	やさしいジュース	ごはん	たろと白煮の煮し物 れんこんのおかかマヨネーズ ほうれん草サラダ けんちん汁	牛乳 かぼちゃマフィン	鶏肉 人参 きゅうり ハム ごま油 ほうれん草 きゅうり もやし ごぼう 大根 人参 こんにゃく 里芋 豆腐 みそ / かぼちゃ チーズ	611	23.1	22.4
							483	16.9	15.7
10	水	ミルク	ごはん	切干大根のちのみ風玉子焼き さつまいものオレンジ煮 白菜のさっぱり和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク	卵 切干大根 ねぎ 豚挽き肉 にんにく ごま油 さつまいも オレンジジュース 白菜 人参 コーン缶 しよが ごま油 小松菜 しいたけ / コーンフレーク	550	18.1	14.4
							443	17.8	10.0
11	木	<b>建国記念日</b>							
12	金	むぎ茶 だいこん	鮭ごはん	ホークケチャップ じゃがいも パター キャベツともやしの群の物 みそ汁	牛乳 お菓子	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース じゃがいも パター キャベツ もやし 大根 ねぎ 油揚げ みそ	530	20.8	16.8
							401	16.1	12.8
13	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 人参 ねぎ 油揚げ なた バナナ	643	18.7	15.1
							450	12.7	10.5
15	月	ポカリ	ごはん	シチュー ウイナー 大根サラダ もも缶 / ほうじ茶	牛乳 むしばん	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 シチュールー スキムミルク ウイナー ケチャップ 大根 きゅうり 青じそドレッシング もも缶 / ミックス粉 スキムミルク あずき缶	662	20.7	26.6
							593	14.7	19.1
16	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	赤魚の煮つけ 人参グラッセ ほうれん草と卵のみそ和え 五目汁	むぎ茶 豆乳もち	赤魚 人参 パター ほうれん草 きゅうり 卵 みそ ごま油 ごぼう 大根 小松菜 しいたけ 豆腐 / 豆乳 きな粉	512	20.0	12.8
							419	15.8	11.8
17	水	やさしいジュース	ごはん	白菜マヨネーズ じゃがいも 春雨の中華和え	ほうじ茶 ココアケーキ	豆腐 豚挽き肉 白菜 にら ねぎ にんにく しよが みそ ごま油 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 春雨 人参 きゅうり ハム ごま油 ごま バター 卵 牛乳 小麦粉 スキムミルク ココア パナナ 生クリーム リッツ チョコスプレー	668	18.0	26.2
							574	14.6	21.4
18	木	ミルク	ごはん	豚の旨辛煮 もやしナムル ブロックリーのおかか和え むぎ茶	牛乳 ホットドック	豚肉 玉葱 しいたけ 白湯 もやし きゅうり 人参 ごま油 ブロックリー かつお節 ロールパン ケチャップ ウイナー ケチャップ	567	23.9	18.4
							454	21.9	12.8
19	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	豆腐ナゲット かぼちゃとチーズのマヨ和え さっぱりスパゲティサラダ ほうれん草としめじのスープ	牛乳 お菓子	豆腐 鶏ひき肉 卵 小麦粉 ケチャップ かぼちゃ チーズ マヨネーズ ごま スパゲティ 人参 コーン缶 ハム ごま油 ほうれん草 しめじ 玉葱	584	22.9	22.1
							431	16.6	16.1
20	土			まごころスパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 人参 玉葱 しめじ えのき ベーコン オレンジ	605	18.6	16.8
							419	12.7	11.7
22	月	飲むヨーグルト	ごはん	チキンカレー コーンスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 りんご お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 カレールー 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 みかん缶 / りんご	525	14.7	15.6
							492	15.5	14.0
23	火	<b>天皇誕生日</b>							
24	水	やさしいジュース	ごはん	豚のおろし焼肉 さつまいもの旨辛煮 キャベツとコーンのサラダ ほうじ茶	牛乳 パンケーキ	豚肉 玉葱 人参 エリンギ 大根 さつまいも マヨネーズ キャベツ きゅうり コーン缶 ごま油 バター ミックス粉 卵 牛乳 バイン缶 バイン缶汁	579	21.6	15.7
							462	15.2	10.9
25	木	ミルク	ごはん	鮭フレークの玉子焼き 切干大根の煮物 白和え むぎ茶	牛乳 メープルクッキー	卵 鮭フレーク 玉葱 牛乳 切干大根 人参 油揚げ しいたけ 豆腐 きゅうり ほうれん草 こんにゃく ひじき ごま バター 小麦粉 牛乳 メープルシロップ	586	19.6	20.6
							469	18.5	14.7
26	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	マゴロツ 千切りキャベツ 金時豆 豚汁	ぶどうジュース お菓子	キャベツ ソース キャベツ 大根 人参 じゃがいも ねぎ 豚肉 豆腐 みそ	513	14.6	7.4
							410	18.4	8.8
27	土			肉うどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ 豚肉 バナナ	681	21.6	14.6
							476	14.7	10.1
今月の平均値 以上児：エネルギー： 579 Kcal たんぱく質： 20.7 g 脂質： 18.1 g 未満児： エネルギー： 459 Kcal たんぱく質： 16.3 g 脂質： 13.5 g							*以上児も主食を入れた数値です。		

