

令和2年 2月 幼児 献立表

へきなんこども園

| 日付 | 給食 | 3時 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-------|--|---------------------|--|--|---|---------------------------|
| 1(土) | マーボー丼、春雨サラダ、ヨーグルト、牛乳 | せんべい | 豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)、牛乳 | 米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ(緑豆)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい | たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし | 539kcal 17.4g 16.8g |
| 3(月) | バターロールパン、ポークビーンズ、キャベツサラダ、牛乳 | サッポロポテト | 大豆(水煮缶詰)、豚もも・脂付、牛乳 | バターロールパン、じゃがいも、三温糖、コーンドレッシング | たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル) | 422kcal 15.0g 15.7g |
| 4(火) | 白い食卓ロール、元気団子、やみつききゅうり、トマト、コーンスープ、牛乳 | 雪の宿 | 豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおのり(素干し)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、豆乳 | 白い食卓ロール、かたくり粉、サラダ油、ごま油、じゃがいも、雪の宿 | しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、トマト、とうもろこし(クリーム状)、とうもろこし | 446kcal 17.6g 21.1g |
| 5(水) | 七分付き玄米、みそカツ、ほうれん草の和え物、けの汁、お茶 | パンナコッタ | 鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、みそ(米) 赤色辛みそ、しらす干し、油あげ、豆腐(木綿) | 米・七分つき米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖 | ほうれんそう、もやし(大豆)、大根、にんじん、ごぼう | 519kcal 19.1g 20.1g |
| 6(木) | 五目ラーメン、かぼちゃのそぼろあんかけ、お茶 | バタースティックパン、まめびよ | 豚もも・脂付、鶏ひき肉 | 中華めん(ゆで)、ごま油、かたくり粉、バタースティックパン | とうもろこし(ホルカーネル)、もやし(大豆)、チンゲンサイ、にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、ねぎ | 463kcal 16.9g 11.5g |
| 7(金) | キッズピビンバ、さつま芋のレモン煮、みかん、お茶 | するめ、一口チーズ、牛乳 | 豚ひき肉、うずら卵(水煮缶詰)、するめ、一口チーズ、牛乳(おやつ) | 米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖 | ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、うレモン(果汁)、みかん | 495kcal 18.3g 20.0g |
| 8(土) | 親子うどん、青菜の和え物、プリン、牛乳 | せんべい | 鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると鶏卵(全卵・生)、かつお節、牛乳 | うどん(ゆで)、せんべい | 万能ねぎしいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、こまつな、もやし(大豆) | 432kcal 17.9g 14.5g |
| 10(月) | ごはん、野菜ふりかけ、おでん、ささみとキャベツのサラダ、お茶 | ココナッツサブレ、ヤクルト | 生揚げ、うずら卵(水煮缶詰)、はんぺん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布、鶏ささ身(若鶏) | 米・精白米、すりいりごま、三温糖 | 大根、キャベツ | 565kcal 24.6g 15.4g |
| 12(水) | 七分付き玄米、ホイコーロー、卵スープ、お茶 | さつま芋とりんごのケーキ | 豚もも・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ | 米・七分つき米、三温糖、薄力粉(1等)、さつまいも、サラダ油、マーガリン(ソフトタイプ) | にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ・根、りんご | 497kcal 16.8g 14.4g |
| 13(木) | ハヤシライス、ポパイサラダ、バナナ、牛乳 | スティックパン | 豚肩ロース・脂付、ハム(ロース)、牛乳 | 米・精白米、じゃがいも、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、スティックパン | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカーネル)、バナナ | 582kcal 14.4g 20.7g |
| 14(金) | 食パン、イチゴジャム、コロケ、スイートポテトサラダ、野菜スープ、牛乳 | しるこスティック | いかの香味揚げ、ハム(ロース)、ベーコン(豚)、牛乳 | 食パン、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型) | いちごジャム、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし(緑豆) | 478kcal 17.2g 17.9g |
| 15(土) | すき焼き丼、チンゲン菜と卵の和え物、ヨーグルト、牛乳 | せんべい | 豚もも・脂付、焼き豆腐、なると、鶏卵(全卵・生)、牛乳 | 米・精白米、しらす干し、三温糖、せんべい | ねぎ(白)、白菜、ゆでしいたけ(菌床)・生、チンゲンサイ | 518kcal 24.5g 15.0g |
| 17(月) | ごはん、肉じゃが、三平汁、お茶 | ハードビスケット、まめびよ | 豚肩ロース・脂付、かつお節、さけ塩(塩)、昆布 | 米・精白米、じゃがいも、しらす干し、三温糖 | にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、ねぎ(葉ねぎ) | 493kcal 18.2g 11.5g |
| 18(火) | 七分付き玄米、油淋鶏、ブロッコリーのおかか和え、中華スープ、お茶 | 小豆、バター、スティックパン、ヤクルト | 鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、かつお節、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ | 米・七分つき米、かたくり粉、揚げ油、砂糖・上白糖、ごま油、はちみつ、小豆、バター、スティックパン | しょうが(おろし)、ねぎ(白)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、チンゲンサイ | 435kcal 15.6g 8.4g |
| 19(水) | ドライカレー、コールスローサラダ、ミルクスープ、お茶 | パン、パンケーキ | 豚ひき肉、チーズ(ハルマサン)、ハム(ロース)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳、生クリーム、鶏卵 | 米・精白米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、バター | たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、かぼちゃ | 566kcal 13.5g 20.3g |
| 20(木) | 米粉ロールパン、鮭のフライ、オーロラソース、大豆のころころサラダ、カレースープ、牛乳 | コーンフレーク | さけ、鶏卵(全卵・生)、大豆(水煮缶詰)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳 | 米粉のロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、まがりせんべい | きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ | 529kcal 31.4g 22.4g |
| 21(金) | 豚肉の柳川風、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、バナナ、お茶 | まがりせんべい | 豚肩ロース・脂付、鶏卵(全卵・生)、かつお節、生揚げ、鶏むね皮なし(若鶏)、牛乳 | 米・精白米、三温糖、マヨネーズ(卵黄型)、砂糖・上白糖、コーンフレーク、フルーツグラ | たまねぎ、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、りんご | 494kcal 19.3g 14.9g |
| 22(土) | あんかけ焼きそば、ポテトサラダ、プリン、牛乳 | せんべい | 豚もも・脂付、牛乳 | 焼きそば、かたくり粉、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい | キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり | 474kcal 11.8g 20.8g |
| 25(火) | クファージュシー、ほうれん草の和え物、豆腐のみそ汁、お茶 | 肉まん、あんまん | 豚ばら・脂付、しらす干し、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ | ごはん、里芋、肉まん、あんまん | にんじん、しいたけ(原木)・生、ほうれんそう、もやし(大豆)、大根、えのきたけ、なす | 368kcal 13.6g 11.0g |
| 26(水) | 黒糖ロールパン、エビフライ、せん野菜、トマト、ポテトとチキンのスープ、牛乳 | お好み焼き | えび(バナメイ)、養殖、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬)、クワイ、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳 | 黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、長いも | きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん | 522kcal 19.7g 27.0g |
| 27(木) | ミートスパゲティ、かいじゅうサラダ、みかん、牛乳 | ぱりんこ | 豚ひき肉、チーズ(ハルマサン)、牛乳 | スパゲティ、サラダ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)、ぱりんこ | たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、みかん | 592kcal 20.3g 22.6g |
| 28(金) | ブランロールパン、魚のステーキ、ソースがけ、れんこんサラダ、白菜スープ、牛乳 | バームクーヘン | ホキ、ハム(ロース)、ベーコン(豚)、牛乳 | ブランロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、はるさめ | たまねぎ、れんこん、にんじん、はくさい、ねぎ(葉ねぎ) | 543kcal 19.0g 21.2g |
| 29(土) | タコライス、スイートポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳 | せんべい | 豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳 | 米・精白米、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい | たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり | 611kcal 16.0g 22.0g |

月平均栄養価 エネルギー 504kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.6g

※献立表の内容を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせしています。

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

※2月は、リトルワールドで世界の事を学びます。食事も日本各地の郷土料理を食べたいと思います。

5日(水)味噌カツ(愛知)、けの汁(青森)、17日(月)三平汁(北海道)、25日(火)クファージュシー(沖縄)

26日(水)おやつのお好み焼き(大阪)は、年長さんが作ってくれます。お楽しみに！！