

平成 27年 2月分

献立表

厚生館保育園

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 月	しそじゃこご飯 鶏肉のネギ塩だれ みぞれ和え 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	しらす 鶏肉 油揚げ 牛乳	小ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ レモン 大根 小松菜 白菜 人参 しめじ	こぎつねおにぎり 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.9 g
3 17 火	3やこめご飯 17ご飯 3めざし (乳児:カレイの照り焼き) 17サバの生姜焼き 野菜のそぼろあん 味噌汁 麦茶	精白米 じゃが芋 薄力粉 三温糖 3さつま芋 17バター	3大豆 3めざし 3しらす 17サバ 豆腐 豚肉 わかめ ★ 17卵 牛乳	玉ねぎ 人参 かぶ 長ねぎ 17しょうが	3鬼まんじゅう 17おせろクッキー 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 ³ 2.8 g 食塩相当量 ¹⁷ 1.9 g
4 18 水	ご飯 ほうれん草のオムレツ シーザーサラダ スープ 麦茶	精白米 マヨネーズ じゃが芋 マーガリン	★ 卵 ツナ パルメザンチーズ 牛乳	玉ねぎ ブロccoli 人参 ほうれん草 しめじ レモン キャベツ かぶ きゅうり	じゃがもち 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 木	ご飯 酢豚(乳児:酢鶏) ワカメの中華和え 春雨スープ 麦茶	精白米 春雨 ★ ペンネ ★ 薄力粉 バター	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	ピーマン きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜 筍 マッシュルーム	ペンネクリームソース 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 金	ご飯 鯖の西京焼き 白菜の炒め煮 具だくさん汁 麦茶	精白米 こんにゃく ★ 食パン ★ 薄力粉	鯖 豚肉 牛乳	白菜 ごぼう 人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ えのき 大根	カレートースト 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13 g 食塩相当量 2.1 g
7 21 土	焼きうどん れんこんきんぴら 麦茶	★ うどん しらたき 三温糖 ★ 薄力粉 さつま芋 バター	豚肉 牛乳	白菜 れんこん 人参 小松菜 玉ねぎ	さつま芋かりんとう 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g
9 23 月	ご飯 カジキのピザソース マカロニサラダ スープ 麦茶	精白米 ★ マカロニ マヨネーズ ★ じゃが芋 中華麺	カジキ チーズ ツナ 豚肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 しめじ ピーマン もやし キャベツ	タンメン 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g
10 24 火	五目ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋とレンコンの梅肉和え 味噌汁 麦茶	精白米 ★ パン粉 ★ 薄力粉 三温糖 マーガリン	鶏肉 油揚げ 豆腐 ★ 卵 チーズ 牛乳	人参 里芋 ごぼう れんこん しいたけ もやし 玉ねぎ 小松菜 えのき かぼちゃ しめじ キャベツ	ころころチーズケーキ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g
25 水	ご飯 鶏手羽のさっぱり煮 (乳児:鶏肉のさっぱり煮) 野菜の甘辛炒め 味噌汁 麦茶	精白米 ★ 薄力粉 ★ 強力粉 三温糖 ★ パン粉	鶏手羽 豚肉 わかめ 青のり 牛乳	キャベツ かぶ もやし 玉ねぎ 長ねぎ エリンギ 人参	おたのしみおやつ 肉まん 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g
12 26 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 すまし汁 麦茶	精白米 しらたき ★ 食パン バター ★ 苺ジャム 三温糖	鮭 ひじき 油揚げ 豆腐 牛乳	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ もやし えのき 人参 ピーマン	苺ミルクサンド 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.4 g
13 27 金	ポークカレーライス フレンチサラダ 厚揚げの煮物 すまし汁 麦茶	精白米 ★ じゃが芋 薄力粉 バター	豚肉 厚揚げ しらす ★ たらこ のり 牛乳	にんにく コーン 玉ねぎ レモン 人参 長ねぎ きゅうり 白菜 キャベツ 大根 小ねぎ さやいんげん	たらこしらすおにぎり 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g
14 28 土	ミートスパゲティ ツナサラダ 麦茶	★ スパゲティ ★ 薄力粉 バター 三温糖	豚肉 ★ ツナ 卵 牛乳	人参 トマト 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g

★印はアレルギー除去対象食品です。

・幼児はお昼、乳児はお昼・おやつに果物がつきます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。

・乳児は麦茶の代わりに牛乳になります。

・都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。