

2024年02月

献立表

厚生館保育園

日 ／ 曜	献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ 延長番おやつ	栄養価
1 15 29 木	七分づき米	①⑮米、★中華めん、じゃがいも、油、三温糖  ⑳米、じゃがいも、★中華めん、ビーフン、★パン粉、油、三温糖、ごま油、オリーブ油	①⑮★牛乳、豚肉、鶏ひき肉、豆腐、★ヨーグルト、みそ、  ⑳★牛乳、豚ひき肉、豆腐、ほたて、鶏ひき肉、みそ	①⑮デコポン、キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、コーン、レーズン  ⑳デコポン、たまねぎ、にんじん、こまつな、にら、たけのこ、しめじ、コーン、もやし、切り干しだいこん、しいたけ、にんにく、しょうが	①⑮旨煮ラーメン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 mg エネルギー ⑳ 566 kcal たんぱく質 ⑳ 22.0 g 脂質 ⑳ 15.9 g
	①⑮豚肉のヨーグルト味噌炒め りんごサラダ				⑳混ぜそば	
	すまし汁(小松菜豆腐コーン) ⑳ホタテのスコップコロッケ カレービーフン				トマトプリッツ	
2 16 金	味噌汁(小松菜豆腐切干大根)	②米、ながいも、三温糖、油  ⑰米、食パン、ながいも、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	②★牛乳、めざし、ベーコン、★チーズ、大豆、油揚げ、しらす干し、みそ、さくらでんぶ、のり  ⑰ぶり、ベーコン、★チーズ、油揚げ、みそ、	②いよかん、かぶ、もやし、キャベツ、えのきたけ	②♥花巻き寿司	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.4 mg 食塩相当量 ⑰ 1.8 mg
	②やこめごはん⑰夕焼けご飯				乳児:二色おにぎり ⑰ポテサラトースト	
3 17 土	かぶのベーコン炒め 味噌汁(長芋えのき油揚げ)	★スパゲティ、米、三温糖、マヨネーズ、オリーブ油	★牛乳、★卵、豚肉、油揚げ	デコポン、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、こまつな	いなり寿司	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.7 mg
	和風スパゲティ				クラッカー	
5 19 月	ハヤシライス	米、★小麦粉、★バター、オリーブ油、三温糖	★牛乳、豚肉、大豆、★チーズ、ハム、かつお節、のり、あおのり	りんご、たまねぎ、トマトジュース、にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム、しゅんぎく	ハムチーズおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.7 mg
	大豆のコロコロサラダ スープ(春菊白菜しめじ)				黒糖ケーキ	
6 20 火	厚揚げの混ぜご飯	米、さつまいも、★ペンネ、片栗粉、三温糖、油、オリーブ油	★牛乳、かじき、豚ひき肉、厚揚げ、みそ、煮干し	はっさく、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、トマトピューレ、しいたけ、にんにく、しょうが	ペンのミートソース	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.4 mg
	かじきの竜田揚げ フレンチサラダ				チーズトースト	
7 21 水	七分づき米	米、上新粉、ながいも、三温糖、★パン粉、油	★牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、かつお節、豆腐	デコポン、もやし、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ	かるかん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.2 mg
	豆腐ハンバーグ				焼きおにぎり	
8 22 木	カリフラワーのおかかソテー 豆乳スープ	米、三温糖、オリーブ油、★バター、片栗粉、★食パン	★牛乳、かれい、★生クリーム、大豆、小豆、アガー、きな粉	かぼちゃ、キャベツ、いよかん、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	小倉きなこミルクプリン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.5 mg
	七分づき米				クラッカー/トースト	
9 金	かれのいムニエル	米、★食パン、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉	★牛乳、★卵、押し豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ、みそ、のり、あおのり、豆腐、ささ身	りんご、みずな、にんじん、こまつな、なめこ、切り干しだいこん、たけのこ、たまねぎ、コーン、いんげん、しいたけ	照り焼きチキントースト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 mg
	キャベツと大豆のトマト煮 かぼちゃのポタージュ				ココアプリン	
10 24 土	ツナふりかけご飯 ふくさ卵	さつまいも、★中華めん、★小麦粉、三温糖、じゃがいも、★バター、ごま油	★牛乳、豚ひき肉、納豆、★チーズ、★卵	デコポン、りんご、はくさい、コーン、ねぎ、たまねぎ、にら、たけのこ、レーズン	アップルスイートポテト	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 mg
	切干大根の煮物 味噌汁(水菜油揚げなめこ)				クラッカー	
26 月	煮干し中華そば 納豆チーズチヂミ	米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、油	★牛乳、豆腐、豚ひき肉、★卵、ツナ缶、みそ、かつお節、のり、あおのり	はっさく、キャベツ、クリームコーン、れんこん、ねぎ、にら、なばな、たけのこ、こまつな、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	ツナゆかりおにぎり	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.9 mg
	金目鯛の炊き込みご飯 麻婆豆腐				ポーロ	
13 27 火	菜の花と蓮根のマヨ和え 栗米湯	さつまいも、米、三温糖、さといも、油、オリーブ油、米粉、ごま油	★牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、ツナ缶、みそ	だいこん、デコポン、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ	大学芋	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1 mg
	七分づき米				ブルーベリージャムトースト	
14 28 水	鶏肉の和風クリームソース 大根とツナの煮物	米、さつまいも、★小麦粉、三温糖、★素麺、はちみつ、油	さけ、★卵、油揚げ、★牛乳、みそ、こんぶ	いよかん、だいこん、トマト、キャベツ、にんじん	卵蒸しパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.7 mg
	豚汁				さつまいも餅	

・★印はアレルギー除去対象食品です。  
 ・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。おやつには乳児、幼児共に牛乳が付きます。  
 ・お昼は旬の果物が付きます。・0.1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)  
 ・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。  
 ・♥マークはおたのしみおやつです。  
 ※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。