

# 令和6年 2月 献立表

3才未満児

第2へきなんども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(木)	ベジたべる	七分つき玄米,バンバンジー,卵のスープ	牛乳 クロロールパン	鶏ささみ,みそ,赤卵,絹ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	ベジたべる,米・七分つき米,ごま油,三温糖,すりごま,クロロールパン	きゅうり,もやし,トマト,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	436kcal 21.4g 13.5g
2(金)	スティック人参	食パン,魚の利休揚げ,野菜スープ 大豆のころころサラダ,牛乳	♡ぜんざい	白身魚,豆乳,大豆,牛乳,あずき	食パン,三温糖,小麦粉,すりごま,油,じゃがいも,ごまドレッシング	にんじん,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,きゅうり,レタ,トマト	311kcal 13.7g 8.7g
3(土)	まめぴよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚も肉ミンチ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,ごま油,小麦粉,せんべい	キャベツ,ごまつな,たまねぎ,にんじん,コーン缶	439kcal 17.6g 14.0g
4(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
5(月)	ビスケット	野菜たっぷりマーボー丼,わかめスープ	牛乳,チーズ せんべい	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,カットわかめ,牛乳,ハイ! チーズ	しるこ,サトウ,米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,上えび	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,コーン缶	493kcal 17.4g 17.2g
6(火)	ビスケット	バターロールパン,ウインナー コールスローサラダ,コーンスープ,牛乳	りんご サッポロポテト	ウインナー,豆乳,牛乳	ビスケット,バターロールパン,マヨネーズ,サッポロポテト	キャベツ,きゅうり,にんじん,クリーム,コーン缶,コーン缶,たまねぎ,パセリ,りんご	355kcal 13.8g 42.8g
7(水)	プレーンヨーグルト	ドライカレー,ブロッコリーのサラダ,オレンジ	牛乳 ♡パンブキンケーキ	プレーンヨーグルト,豚も肉ミンチ,ハム,牛乳,赤卵	米・精白米,油,ごまドレッシング,小麦粉,三温糖,マーガリン	たまねぎ,ピーマン,にんじん,干しぶどう,カレー粉,ブロッコリー,オレンジ,かぼちゃ	317kcal 13.7g 14.9g
8(木)	ぱりんこ	全粒粉入り食パン,ヤンニョムチキン 豆腐スープ,かぼちゃのごまマヨネーズ,牛乳	ルヴァン	鶏も肉,木綿豆腐,牛乳	せんべい,全粒粉入り食パン,ごま油,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,マヨネーズ,ビスケット	にんにく,チューブ,ごまつな,にんじん,えのきたけ,かぼちゃ,きゅうり	344kcal 15.2g 17.2g
9(金)	チーズ	イングリッシュマフィン,魚のちゃんちゃん焼き チキンスープ,牛乳	♡ポップコーン	ハイ! チーズ,白身魚,みそ,鶏も肉,牛乳	イングリッシュマフィン,三温糖,ポップコーンの豆	キャベツ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,しめじ,かぼちゃ,チンゲンサイ	252kcal 13.5g 8.0g
10(土)	まめぴよ	豚丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚も肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,ごまつな,えのきたけ,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	442kcal 17.7g 14.5g
11(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
12(月)	振替休日						
13(火)	せんべい	五目ラーメン,じゃが芋とツナの煮物,バナナ	牛乳,みかん プリッツ	豚も肉,かつお節,ツナ缶,牛乳	いかに(中華めん(生)),ごま油,じゃがいも,三温糖,プリッツ	コーン缶,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,いんげん,バナナ,みかん	401kcal 16.8g 9.4g
14(水)	スティック人参	しらすふりかけごはん,野菜コロケ,とんじる	スティックゼリー ♡フライドポテト	しらす干し,かつお節,木綿豆腐,豚肉,カットわかめ,みそ	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,野菜コロケ,里芋,フライドポテト	にんじん,大根,ねぎ	365kcal 10.7g 8.5g
15(木)	雪の宿	白い食卓ロールパン,えびフライ,ポテトと ウインナーのスープ,せん野菜,牛乳	牛乳 ♡人参ヨーグルトケーキ	えび,ウインナー,牛乳,プレーンヨーグルト,赤卵	せんべい,白い食卓ロールパン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,和風ドレッシング,三温糖	チンゲンサイ,もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,ポッカレモン	366kcal 14.6g 15.2g
16(金)	チーズ	ご飯,おでん,キャベツとしらすの中華風和え	牛乳 野菜かりんとう	ハイ! チーズ,生揚げ,ウインナー,ちくわ,はんぺん,昆布,かつお節,しらす干し,牛乳	米・精白米,里芋,三温糖,すりごま,ごま油,野菜かりんとう	大根,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン缶	448kcal 18.9g 15.9g
17(土)	まめぴよ	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン	453kcal 15.1g 15.9g
18(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
19(月)	味しらべ	ご飯,厚揚げの卵とし,みそ汁,バナナ	牛乳 自然の恵みドーナツ	生揚げ,鶏も皮なし,かつお節,赤卵,カットわかめ,みそ,牛乳	せんべい,米・精白米,油,三温糖,自然の恵みドーナツ(大塚屋)	しめじ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,いんげん,もやし,ごまつな,バナナ	470kcal 17.5g 14.6g
20(火)	プレーンヨーグルト	ライ麦パン,クリームシチュー ちくわの二色揚げ,牛乳	せんべい	プレーンヨーグルト,鶏も皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	ライ麦パン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,にんじん,クリーム,コーン,しめじ,カレー粉	277kcal 19.4g 10.9g
21(水)	クッキー	ミートスパゲティ,パリパリサラダ,ヤクルト	牛乳 ♡中華まん	豚ひき肉,ヤクルト,牛乳	セブレック,クッキー,バゲティ,油,三温糖,さつまいも,コーン,フレッシュマヨネーズ,肉まん,あんまん	たまねぎ,にんにく,チューブ,にんじん,パセリ,粉,かぼちゃ,きゅうり,カレー粉	634kcal 19.2g 19.5g
22(木)	チーズ	キッズビビンバ,キャベツスープ,オレンジ	牛乳 ビスケット	ハイ! チーズ,豚ひき肉,鶏も皮なし,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,ビスケット	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン缶,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,オレンジ	422kcal 17.7g 15.2g
23(金)	天皇誕生日						
24(土)	まめぴよ	中華丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚も肉,生揚げ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,干しいたけ	343kcal 13.0g 12.0g
25(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
26(月)	クッキー	七分つき玄米,肉じゃが,豆腐みそ汁,オレンジ	牛乳 カルシウムせんべい	豚も肉ミンチ,木綿豆腐,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	特濃ミルク,米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖,カルシウムせんべい	にんじん,たまねぎ,いんげん,ごまつな,オレンジ	393kcal 14.6g 11.0g
27(火)	スティック人参	食パン,キッズナゲット,スープヌードル キャベツのツナサラダ,牛乳	りんご せんべい	鶏も肉,鶏ひき肉,焼き豆腐,ベーコン,ツナ缶,牛乳	食パン,かたくり粉,油,マカロニ,ごまドレッシング,ぼかうけ(青のり)	にんじん,たまねぎ,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,コーン缶,りんご	389kcal 15.5g 17.6g
28(水)	星たべよ	ツナとコーンのチャーハン,はるさめスープ 切り干し大根のサラダ	牛乳 ♡プレーンケーキ	ツナ缶,ハム,豚ひき肉,かまぼこ,牛乳,赤卵	せんべい,米・精白米,油,はるさめ,マヨネーズ,すりごま,小麦粉,マーガリン,三温糖	コーン缶,たまねぎ,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,えのきたけ,切り干し大根,きゅうり	506kcal 15.5g 22.0g
29(木)	チーズ	にゅうめん,里芋と根菜の煮物,バナナ	牛乳 クロロールパン	ハイ! チーズ,鶏も肉,油あげ,かまぼこ,赤卵,かつお節,牛乳	干しひやむぎ,里芋,三温糖,クロロールパン	にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,大根,れんこん,いんげん,バナナ	361kcal 18.2g 14.3g

月平均栄養価 エネルギー 401kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.3g

\*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、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。