

# 令和5年 2月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(水)	プレーンヨーグルト	さつまいもご飯,魚のみそに,けんちん汁 オレンジ	牛乳 パンプキンケーキ	プレーンヨーグルト,白身魚,生揚げ,鶏もも肉,かつお節,牛乳,赤卵	米・精白米,さつまいも,黒ゴマ,小麦粉,三温糖,マーガリン	大根,にんじん,こまつな,ごぼう,オレンジ,かぼちゃ	439kcal 16.7g 14.3g
2(木)	ビスケット	具だくさんうどん,ブロッコリーの三色サラダ,バナナ	牛乳 せんべい	豚肉,かまぼこ,赤卵,かつお節,牛乳	ビスケット,国産小麦のカットうどん,フレンドレッシング,ほか揚げ(青のり)	大根,にんじん,えのきたけ,干しいたけ,ねぎ,ほうれんそう,ブロッコリー,コーン,パッパ,バナナ	324kcal 15.9g 9.6g
3(金)	たまごボーロ	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	鬼まん	白身魚,豆乳,大豆,牛乳,赤卵	たまごボーロ,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,さつまいも	キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,きゅうり,レタ,トマト	365kcal 14.5g 10.4g
4(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,こまつな,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
5(日)							
6(月)	チーズ	ご飯,肉じゃが,豆腐みそ汁,オレンジ	牛乳 自然の恵みドーナツ	ハイ! チーズ,豚もも肉,ミンチ,木綿豆腐,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,じゃがいも,しらす,き,油,三温糖,自然の恵みドーナツ(大阪屋)	にんじん,たまねぎ,いんげん,こまつな,オレンジ	470kcal 18.0g 15.6g
7(火)	カルシウムせんべい	バターロールパン,ウインナー,コールスローサラダ 野菜スープ,牛乳	りんご とんがりコーン	ウインナー,ベーコン,牛乳	カルシウムせんべい,バターロールパン,マヨネーズ,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,チンゲンサイ,たまねぎ,りんご	273kcal 7.6g 30.1g
8(水)	スティック人参	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	豚ひき肉,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳,赤卵	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,マーガリン,小麦粉	にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,ほうれんそう,コーン,パッパ,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,少しうれたバナナ	472kcal 17.7g 16.5g
9(木)	クッキー	七分つき玄米,おでん,キャベツとしらすの中華風和え	牛乳 せんべい	生揚げ,ウインナー,ちくわ,はんぺん,かつお節,しらす干し,牛乳	セブレクッキー,米・七分つき米,里芋,三温糖,すりごま,ごま油,せんべい	大根,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,パッパ	434kcal 13.8g 15.6g
10(金)	プレーンヨーグルト	全粒粉入り食パン,えびフライ,豆乳スープ せん野菜,牛乳	ぜんざい	プレーンヨーグルト,えび,鶏もも皮なし,豆乳,牛乳,あずき	全粒粉入り食パン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,和風ドレッシング,三温糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,きゅうり	351kcal 17.7g 9.5g
11(土)	建国記念の日						
12(日)							
13(月)	チーズ	野菜たっぷりマーボー丼,春雨サラダ	牛乳 クロロールパン	ハイ! チーズ,木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,マヨネーズ,クロロールパン	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,きゅうり,りんご	509kcal 18.5g 19.9g
14(火)	ビスケット	イングリッシュマフィン,野菜コロッケ,豆腐スープ スパゲティソテー,牛乳	するめ,かっぱえびせん	木綿豆腐,ウインナー,牛乳,するめ	しるこサンド(松永製菓),イングリッシュマフィン,野菜コロッケ,スパゲティ,三温糖,油,かっぱえびせん	チンゲンサイ,大根,にんじん,コーン,パッパ,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	303kcal 11.2g 9.1g
15(水)	スティック人参	焼きそば,ポテトサラダ,ヤクルト	牛乳,ポップコーン	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,ハム,ヤクルト,牛乳	焼きそば,めん,油,じゃがいも,マヨネーズ,ポップコーンの豆	にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン,きゅうり	349kcal 14.5g 11.7g
16(木)	ビスケット	ライ麦パン,魚の甘味噌がけ,チキンスープ ブロッコリーのおかか和え,トマト,牛乳	せんべい	さけ,みそ,鶏もも肉,かつお節,牛乳	ビスケット,ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,せんべい	かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ブロッコリー,トマト	250kcal 18.0g 9.0g
17(金)	プレーンヨーグルト	☆ハヤシライス,コールスローサラダ,バナナ	ミルクティー 人参ヨーグルトケーキ	プレーンヨーグルト,豚ばら,脂付ハム,牛乳,赤卵	米・精白米,麦,じゃがいも,大豆油,フレンドレッシング,三温糖,小麦粉,油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しめじ,ハヤシライス,キャベツ,きゅうり,コーン,パッパ,干しぶどう,バナナ,ポッカレモン	516kcal 13.2g 18.5g
18(土)	まめぴよ	チャーハン,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚ひき肉,ハム,あおのり,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,生しいたけ,コーン缶	463kcal 17.0g 16.6g
19(日)							
20(月)	せんべい	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳 みかん,プリッツ	むきえび(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	せんべい,米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,プリッツ	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,みかん	417kcal 16.6g 10.1g
21(火)	スティック人参	白い食卓ロールパン,みそカツ,コロコロスープ せん野菜サラダ,トマト,牛乳	チーズ せんべい	鶏ささみ,みそ,ベーコン,牛乳,ハイ! チーズ	白い食卓ロールパン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,じゃがいも,和風ドレッシング,おにぎりせんべい	にんじん,たまねぎ,パセリ粉,キャベツ,コーン,パッパ,きゅうり,トマト	317kcal 18.7g 13.0g
22(水)	チーズ	人参ご飯,豚汁,鶏肉と胡瓜の和風マヨネーズ	牛乳 ごまとおからのケーキ	ハイ! チーズ,鶏むね肉,かまぼこ,油あげ,あおのり,豚肉,かつお節,みそ,牛乳,おから,クリーブ,赤卵	米・精白米,油,三温糖,板こんにゃく,ごま油,マヨネーズ,小麦粉,いりごま,マーガリン	にんじん,干しいたけ,大根,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,きゅうり	526kcal 22.3g 19.8g
23(木)	天皇誕生日						
24(金)	ベジたべる	食パン,魚のカレー揚げ,ポテトとウインナーのスープ きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	中華まん	白身魚,豆乳,ウインナー,牛乳	ベジたべる,食パン,小麦粉,油,じゃがいも,和風ドレッシング,肉まん,あんまん	カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり,コーン,パッパ,トマト	306kcal 12.3g 10.8g
25(土)	まめぴよ	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
26(日)							
27(月)	チーズ	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,はるさめスープ	牛乳 粒あんデニッシュ	ハイ! チーズ,豚もも肉,ベーコン,牛乳	米・精白米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,はるさめ,油	レタ,トマト,チンゲンサイ,たまねぎ,えのきたけ	434kcal 17.4g 18.3g
28(火)	クッキー	バターロールパン,シンデレラシチュー ちくわの二色揚げ,牛乳	ビスケット	鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	特濃ミルク,バターロールパン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉,ビスケット	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,カレー粉	348kcal 16.5g 28.9g

月平均栄養価 エネルギー 397kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.7g

\*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、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。