

令和5年 2月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	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)	さつまいもご飯,さばのみそ煮,けんちん汁,オレンジ	牛乳 パンプキンケーキ	さば(幼児)みそ生揚げ,鶏もも肉,かつお節,牛乳,赤卵	米・精白米,さつまいも,黒ゴマ,三温糖,小麦粉,マーガリン	しょうがチューブ,大根,にんじん,こまつな,ごぼう,オレンジ,かぼちゃ	691kcal 24.7g 26.2g
2(木)	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	国産小麦のカットうどん,フレンドトレンジング,はかうげ(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,コーンパック,バナナ	437kcal 20.0g 11.2g
3(金)	食パン,いちごジャム,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	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	いちごジャム,キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,きゅうり,レタ,ストマト	658kcal 25.7g 18.4g
4(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	465kcal 19.7g 13.4g
5(日)						
6(月)	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	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,しらたき,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	584kcal 19.2g 17.5g
7(火)	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	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	458kcal 13.3g 56.8g
8(水)	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	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーンパック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,少しうれたバナナ	652kcal 23.3g 24.3g
9(木)	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	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,コーンパック	518kcal 19.4g 18.6g
10(金)	全粒粉入り食パン,りんごジャム,えびフライ,豆乳スープ せん野菜,牛乳	ぜんざい	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	りんごジャム,たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,きゅうり	598kcal 27.5g 14.8g
11(土)	建国記念の日					
12(日)						
13(月)	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	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,きゅうり,りんご	614kcal 20.2g 20.3g
14(火)	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 かつぱえびせん	木綿豆腐,ウインナー,牛乳,するめ	イングリッシュマフィン,野菜コロッケ,スライスマフィン,三温糖,油,かつぱえびせん	チンゲンサイ,大根,にんじん,コーンパック,ねぎ,たまねぎ,ピーマン	436kcal 17.9g 11.4g
15(水)	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	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,きゅうり	464kcal 18.7g 14.1g
16(木)	ライ麦パン,いちごジャム,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	ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,せんべい	いちごジャム,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	422kcal 31.5g 14.0g
17(金)	☆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	豚ばら・脂付ハム,牛乳,ブレンドヨーグルト,赤卵	米・精白米,麦,じゃがいも,大豆油,フレンドトレンジング,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,ハヤシルウ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,干しぶどう,バナナ,ポップコーン	809kcal 17.3g 25.3g
18(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	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	492kcal 18.8g 16.1g
19(日)						
20(月)	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	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	511kcal 20.3g 11.2g
21(火)	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	たまねぎ,にんじん,パセリ粉,キャベツ,コーンパック,きゅうり,トマト	520kcal 32.5g 20.3g
22(水)	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	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,クレープ,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	660kcal 25.0g 23.3g
23(木)	天皇誕生日					
24(金)	食パン,りんごジャム,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	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	りんごジャム,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり,コーンパック,ストマト	568kcal 22.0g 16.9g
25(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	452kcal 20.8g 11.1g
26(日)						
27(月)	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	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,ストマト,チンゲンサイ,たまねぎ,えのきたけ	502kcal 18.1g 18.9g
28(火)	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	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	531kcal 27.1g 50.1g

月平均栄養価 エネルギー 547kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.7g

*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。