

2月 献立表 幼児食

2024年 2月

まことさつなえ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜ひじき和え 豆腐と切干大根の味噌汁 みかん	◎牛乳・キーマカレー焼きそば(おやつ)	豚かたロース、木綿豆腐、かたくちいわし、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	にんにく、長ねぎ、こまつな、干しひじき、切干しいたけ、みかん、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、蒸し中華めん、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ、煮干しだし、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース	エネルギー 518kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.1g 炭水化物 63.4g 塩分 1.7g
2 金	ごはん 和風おろしハンバーグ 人参甘煮 ほうれん草とふのりの味噌汁 りんご	◎牛乳・虎柄ロールケーキ	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、だいこんおろし、こねぎ、にんじん、ほうれんそう、ふのり、りんご	うるち米、パン粉、上白糖、薄力粉、米ぬか油	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー、豆乳ホイップ、ビュアココア、水	エネルギー 498kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 74.7g 塩分 1.9g
3 土	肉うどん キャベツのわかめ和え バナナ	◎牛乳・せんべい	豚ばら肉、かつお節、牛乳	長ねぎ、はくさい、こまつな、干しいたけ、日高こんぶ、キャベツ、乾燥わかめ、バナナ	干しうどん、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、かつお・昆布だし、しょうゆせんべい	エネルギー 392kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.4g 炭水化物 59.1g 塩分 3.1g
5 月	ごはん 鶏肉ハンガリー風煮込み キャベツと人参のサラダ 生揚げとほうれん草の味噌汁 みかん	◎牛乳・オレンジケーキ	鶏もも肉、厚揚げ、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、みかん、オレンジジュース	うるち米、米粉、なたね油、上白糖、砂糖、薄力粉、米ぬか油	トマトピューレー、トマトケチャップ、清酒、パプリカ、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー、ホタテ殻パウダー	エネルギー 616kcal たんぱく質 22.2g 脂質 26.8g 炭水化物 76.5g 塩分 1.4g
6 火	ごはん さつまいものキーマカレー ほうれん草ツナ和え オレンジ	◎ヨーグルト・クラッカー	豚ひき肉、ツナ缶、プレーンヨーグルト	ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、福神漬、ほうれんそう、ネーブルオレンジ	うるち米、さつまいも、なたね油	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、クラッカー	エネルギー 432kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.9g 炭水化物 69.9g 塩分 2.0g
7 水	ナポリタン ブロッコリー生和え オニオンスープ バナナ	◎牛乳・焼きおにぎり	ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、しょうが、スイートコーン、まごころ、パイナップル	スパゲッティ、なたね油、うるち米	トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、昆布だし、豆みそ、本みりん、水	エネルギー 559kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.3g 炭水化物 97.8g 塩分 2.2g
8 木	ごはん 豚肉みそ焼き 白菜とチンゲン菜のおひたし 人参と玉葱の味噌汁 みかん	◎牛乳・かぼちゃあん蒸しパン	豚かたロース、削り節、かたくちいわし、牛乳、豆乳	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、みかん、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、ホットケーキミックス、上白糖、米ぬか油	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、清酒、煮干しだし、食塩	エネルギー 528kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.2g 炭水化物 72.2g 塩分 1.7g
9 金	ごはん 納豆かき揚げ ブロッコリー中華和え 水菜と麩の味噌汁 りんご	◎あまおうゼリー(Ga・鉄入り)・せんべい	挽きわり納豆、豚もも肉、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、干しひじき、ブロッコリー、みずな、りんご	うるち米、上白糖、薄力粉、かたくり粉、なたね油、ごま油、板ふ	こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー、米みそ、煮干しだし、あまおうゼリー、甘辛せんべい	エネルギー 416kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.4g 炭水化物 60.8g 塩分 1.4g
10 土	クリームスープパゲティ カレーポテト バナナ	◎牛乳・ビスケット	鶏むね肉、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、バナナ	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油、上白糖	コンソメ、シチュールウ、パセリ、水、カレー粉、ソフトビスケット	エネルギー 443kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.4g 炭水化物 64.1g 塩分 0.8g
13 火	ごはん 豆腐のツナ焼き 大根コーンとえ じゃがいもと小松菜の味噌汁 オレンジ	◎牛乳・干しいも・クラッカー	焼き豆腐、ツナ缶、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、干しひじき、だいこん、コーン缶、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、かたくり粉、パン粉、上白糖、じゃがいも、干しいも	こいくちしょうゆ、米みそ、煮干しだし、クラッカー	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.6g 炭水化物 75.7g 塩分 1.7g
14 水	じじみラーメン【郷土料理・青森県】 青のりポテト バナナ	◎牛乳・アップルパイ【郷土料理・青森県】	豚もも肉、かつお節、鶏ガラ、豚骨、じじみ、牛乳	乾燥わかめ、長ねぎ、たけのこ、日高こんぶ、あおのり、パイナップル、りんご	中華めん、じゃがいも、上白糖、春巻きの皮、米ぬか油、薄力粉	かまぼこ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、食塩、水	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.8g 炭水化物 99.3g 塩分 2.3g
15 木	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜ひじき和え 豆腐と切干大根の味噌汁 みかん	◎牛乳・キーマカレー焼きそば(おやつ)	豚かたロース、木綿豆腐、かたくちいわし、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	にんにく、長ねぎ、こまつな、干しひじき、切干しいたけ、みかん、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、蒸し中華めん、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ、煮干しだし、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース	エネルギー 518kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.1g 炭水化物 63.4g 塩分 1.7g
16 金	ごはん ハンバーグ 人参甘煮 ほうれん草とふのりの味噌汁 りんご	◎牛乳・干し柿蒸しパン	豚ひき肉、豆乳、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ふのり、りんご、干し柿	うるち米、パン粉、なたね油、上白糖、ホットケーキミックス、米ぬか油	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、米みそ、煮干しだし	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.8g 炭水化物 74.8g 塩分 1.8g
17 土	肉うどん キャベツのわかめ和え バナナ	◎牛乳・せんべい	豚ばら肉、かつお節、牛乳	長ねぎ、はくさい、こまつな、干しいたけ、日高こんぶ、キャベツ、乾燥わかめ、バナナ	干しうどん、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、かつお・昆布だし、しょうゆせんべい	エネルギー 392kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.4g 炭水化物 59.1g 塩分 3.1g
19 月	ごはん 鶏肉ハンガリー風煮込み キャベツと人参のサラダ 生揚げとほうれん草の味噌汁 みかん	◎牛乳・オレンジケーキ	鶏もも肉、厚揚げ、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、みかん、オレンジジュース	うるち米、米粉、なたね油、上白糖、砂糖、薄力粉、米ぬか油	トマトピューレー、トマトケチャップ、清酒、パプリカ、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー、ホタテ殻パウダー	エネルギー 616kcal たんぱく質 22.2g 脂質 26.8g 炭水化物 76.5g 塩分 1.4g
20 火	ごはん バターチキン風カレー ほうれん草ツナ和え オレンジ	◎ヨーグルト・クラッカー	鶏もも肉、ツナ缶、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマトジュース、福神漬、ほうれんそう、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、米ぬか油	水、カレールウ、シチュールウ、豆乳ホイップ、こいくちしょうゆ、クラッカー	エネルギー 402kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.4g 炭水化物 65.9g 塩分 1.9g

21	ロールパン たらのオーロラソース【世界の料理・フランス】 マゼアンサラダ ジュリエンスープ ワイン	◎牛乳・シュークリーム【世界の料理・フランス】	たら、絹ごし豆腐	きゅうり、にんじん、スイートコーン、キャベツ、たまねぎ、パイナップル	ロールパン、米粉、なたね油、じゃがいも、上白糖、ホットケーキミックス、米ぬか油	食塩、マヨドレ、トマトケチャップ、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、パセリ、水、豆乳ホイップ	エネルギー 428kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.1g 炭水化物 71.7g 塩分 1.8g
22	ごはん 豚肉みそ焼き 白菜とチンゲン菜のおひたし 人参と玉葱の味噌汁 みかん	◎牛乳・かぼちゃあん蒸しパン	豚かたロース、削り節、かたくちいわし、牛乳、豆乳	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、みかん、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、ホットケーキミックス、上白糖、米ぬか油	こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、清酒、煮干しだし、食塩	エネルギー 528kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.2g 炭水化物 72.2g 塩分 1.7g
24	クリームスープバグェティ カレーポテト バナナ	◎牛乳・ビスケット	鶏むね肉、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、バナナ	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、米ぬか油、上白糖	コンソメ、シチュールウ、パセリ、水、カレー粉、ソフトビスケット	エネルギー 443kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.4g 炭水化物 64.1g 塩分 0.8g
26	ごはん 鶏肉のから揚げ 人参炒め煮 豆腐となめこの味噌汁 みかん	◎牛乳・きなこクッキー	鶏もも肉、厚揚げ、木綿豆腐、かたくちいわし、牛乳、きな粉、豆乳	しょうがおろし汁、にんにく、にんじん、えだまめ、なめこ、みかん	うるち米、かたくり粉、米粉、米ぬか油、しらす、なたね油、上白糖、薄力粉、強力粉、砂糖	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.4g 炭水化物 64.1g 塩分 1.4g
27	ごはん 豆腐のツナ焼き 大根コン和え じゃがいもと小松菜の味噌汁 オレンジ	◎牛乳・干しいも・クラッカー	焼き豆腐、ツナ缶、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、干しひじき、だいこん、コーン缶、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、かたくり粉、パン粉、上白糖、じゃがいも、干しいも	こいくちしょうゆ、米みそ、煮干しだし、クラッカー	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.6g 炭水化物 75.7g 塩分 1.7g
28	ナポリタン ブロッコリー生姜和え オニオンスープ ワイン	◎牛乳・焼きおにぎり	ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、しょうが、スイートコーン、まこんぶ、パイナップル	スパゲッティ、なたね油、うるち米	トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、昆布だし、豆みそ、本みりん、水	エネルギー 559kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.3g 炭水化物 97.8g 塩分 2.2g
29	ごはん 豚肉のカレー焼き ほうれん草納豆和え 玉葱とえのきの味噌汁 みかん	◎牛乳・枝豆のケーキ	豚ロース、挽きわり納豆、かたくちいわし、牛乳、豆乳	ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、みかん、えだまめ、レーズン	うるち米、かたくり粉、ホットケーキミックス、米ぬか油	こいくちしょうゆ、本みりん、カレー粉、米みそ、煮干しだし、ホタテ殻パウダー	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.7g 炭水化物 67.3g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です