

2018年 2月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:606kcal 蛋白質:23.3g 脂質:16.7g 食塩:2.0g
3歳未満児 熱量:454kcal 蛋白質:17.6g 脂質:12.1g 食塩:1.5g

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 26	酵母パン 食パン	青菜スープ 小松菜、人参 もやし 塩、正、油	鮭のムニエル 鮭 小麦粉、バター、塩	ガーリックポテト じゃが芋、玉葱、にんにく パセリ、塩、油 人参煮・S	味噌おにぎり 五分米、味噌 S	
	きびごはん 五分米、もちきび	味噌汁 キャベツ、人参 わかめ 味噌、だし	ミートローフ野菜あんかけ 豚挽肉、豆腐、玉葱 あさつき、人参 正、塩、片、酒、油	もやしのカレー炒め もやし、人参、ピーマン カレー粉、塩、正、油 焼き南瓜・S	きなこトースト 食パン、きな粉 砂、塩、バター S	
火 13 27	ほうとううどん 乾麺、豚肉、油揚げ、南瓜、大根、人参、えのき草、長ねぎ 塩、味噌、正、だし			フロッコリーのおかか和え フロッコリー、人参 キャベツ、鯉節、正 ごぼう煮・S	磯辺もち もち、海苔、正 0・1歳は醤油飯 S	14日餅つき 養餅作り
	1 15	ごはん 五分米	吸い物 湯葉、人参 三つ葉 塩、正、だし	麻婆豆腐 豚挽き肉、豆腐 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂、酒、正、油	ちりめん和え キャベツ、人参、長ねぎ ちりめん、正、油 蓮根煮・S	
金 2 16	やこめごはん 五分米 大豆 青海苔、塩、正	味噌汁 白菜、人参 長ねぎ 味噌、だし	魚のフライ タラ 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	小松菜の白和え 豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正 さつま芋煮・S	りんごジャムパン 食パン、りんご レモン汁、砂、バター S	2日節分の会
	3 17	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、だし			和え物 キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S	ゆかりおにぎり 五分米、ゆかり S
月 5 19	ごはん 五分米	味噌汁 豆腐、人参 長ねぎ 味噌、だし	あんかけ煮魚 赤魚、えのきたけ、人参 だし、酒、正 塩、片	切干大根煮 切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油 ごぼうの炒め煮・S	チーズスコーン 小麦粉、バター、BP 砂、粉チーズ S	
	6 20	黒米ごはん 五分米、黒米	吸い物 椎茸、人参 わかめ 塩、正、だし	家常豆腐 豚肉、厚揚げ 人参、ピーマン、玉葱 砂、正、味噌、油	しらす和え 小松菜、もやし、人参 しらす、正 大根煮・S	ちじみ あさつき、小麦粉、ニラ 干海老、正、ごま油 S
水 7 21	酵母パン 食パン	豆乳スープ 白菜、人参 玉葱、パセリ 豆乳、塩、油	7日チキンソテー 鶏肉、にんにく、酒、正 2日チキンカツ 鶏肉、パン粉、小麦粉、塩、油	さつま芋サラダ さつま芋、キャベツ 人参、レーズン、甘酢、塩 人参煮・S	五平餅 五分米、もち米 味噌、砂、酒、油 S	21日誕生会 誕生日ケーキ 果物
	8 22	ごはん 五分米	味噌汁 なめこ、人参 長ねぎ 味噌、だし	ぶりのバターポン酢 ぶり、あさつき バター、正、酒 みりん、レモン汁 さつま芋煮・S	中華和え もやし、白菜、人参 正、酢、ごま油 さつま芋煮・S	揚げおかき 干し餅、塩 油 S
金 9 23	酵母パン 食パン	もやしスープ もやし、人参 にら 塩、正、油	鶏のトマト煮 鶏肉 玉葱、にんにく ケチャップ、塩、油	コールスローサラダ キャベツ、人参 コーン、ヨーグルト、塩、油 フロッコリー・S	青菜のおにぎり 五分米、小松菜、人参 白ごま、鯉節、正、油 S	
	10 24	肉うどん 乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			和え物 キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S	おかかおにぎり 五分米 正、白ごま、かつおぶし S

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、りんご、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)