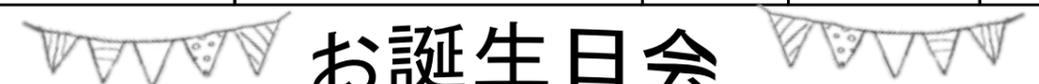


2020年

〈2月の献立表〉(幼児食)

保育園みつばち

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	土	ごはん/豚肉のすき焼き風煮物/キャベツときゅうりの塩昆布あえ/蒸しかぼちゃ/みそ汁	米/豚肉・たまねぎ・はくさい・えのきたけ・ねぎ/塩こんぶ・きゅうり・キャベツ/かぼちゃ/だいこん・にんじん・なめこ	おかし	—	539/17.5 13.2/2.2
2	日					
3	月	ビーンズカレー/ポイルブロッコリー/かぶのスープ/りんご	豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・にんにく・カレー粉・大豆・米/ブロッコリー/ベーコン・かぶ・にんじん/りんご	黒豆入り黒糖蒸しパン	豆乳・黒豆	538/19.2 12.5/2.0
4	火	ごはん/マーボー豆腐/きゅうりのゆかりあえ/粉ふき芋/はるさめスープ	米/豆腐・豚ひき肉・ねぎ・グリーンピース・しょうが/きゅうり・ゆかり/じゃがいも・あおのり/はるさめ・はくさい・たまねぎ・にんじん	牛乳/おかし	牛乳/—	539/17.8 18.0/1.6
5	水	ごはん/たらのおろし煮/蒸しかぼちゃ/ブロッコリーと玉ねぎのソテー/みそ汁/みかん	米/たら・しょうが・だいこん・ねぎ/かぼちゃ/ブロッコリー・たまねぎ・にんじん/豆腐・わかめ・ねぎ/みかん	牛乳/ホットケーキ	牛乳/豆乳・コーン・ベーコン	586/22.7 14.6/2.2
6	木	とん汁うどん/ちくわ磯辺揚げ/白菜とツナの和え物/バナナ	うどん・豚肉・だいこん・にんじん・さといも・ごぼう・ねぎ/ちくわ・あおのり/はくさい・ツナ缶・にんじん/バナナ	お好み焼き	豚肉・キャベツ・ねぎ・かつお節・あおのり	586/18.2 18.4/2.3
7	金	ごはん/さわらのみそ照り焼き/小松菜の納豆あえ/にんじんともやし中華和え/みそ汁	米/さわら・しょうが/こまつな・納豆・かつお節/にんじん・もやし/たまねぎ・ごぼう・わかめ・じゃがいも	あげぼん	ロールパン	531/20.0 14.2/2.3
8	土	てりやき野菜丼/さつま芋の甘煮/みそ汁	米・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・おろししょうが/さつまいも/だいこん・にんじん・なめこ・ねぎ	ジャムサンド/カルシウムウエハース	ロールパン・ジャム/ウエハース	594/18.5 14.9/2.2
9	日					
10	月	ごはん/鶏のから揚げ/白菜ときゅうりの即席漬け/ゆかりじゃが/みそ汁	米/鶏肉・しょうが・にんにく/はくさい・きゅうり・塩こんぶ/じゃがいも・ゆかり/たまねぎ・にんじん・わかめ	おかし/バナナ	—/バナナ	542/20.3 12.6/1.8
11	火					
12	水	ごはん/いわしのかば焼き/紅白煮/いんげんのごまよごし/みそ汁	米/いわし・しょうが/にんじん・じゃがいも/いんげん・ごま/もやし・だいこん・わかめ	牛乳/たつくり/マカロニきな粉	牛乳/いわし/マカロニ・きな粉	585/23.5 17.5/2.2
13	木	カレーライス/コールスローサラダ/バナナ	米・鶏肉・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・カリフラワー・キャベツ・にんじん/バナナ	豆腐みたらし団子	白玉粉・豆腐	560/14.3 11.7/2.3
14	金	ごはん/さばと玉ねぎのみそ煮/ほうれん草の白あえ/きんぴらごぼう/みそ汁	米/さば・しょうが・たまねぎ/ほうれん草・にんじん・豆腐/ごぼう/はくさい・にんじん・えのきたけ	牛乳/おかし	牛乳/—	535/21.1 16.5/2.2
15	土	ピラフ/ミートボール/キャベツのコンソメ煮/コーンスープ	米・ベーコン・たまねぎ・にんじん/豚ひき肉/キャベツ・コーン/コーン・クリーム・コーン・ねぎ	ジャムサンド/カルシウムウエハース	ロールパン・ジャム/ウエハース	590/17.3 16.1/2.3

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
16	日					
17	月	コッペパン/ミートマカロニ/きゅうりとツナの酢の物/野菜スープ/みかん	コッペパン/マカロニ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・チーズ/ツナ缶・きゅうり・キャベツ/コーン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも/みかん	牛乳/ツナ餃子	牛乳/しゅうまいの皮・じゃがいも・ツナ・コーン	593/20.8 20.4/2.3
18	火	ごはん/鮭のちゃんちゃん焼き/蒸し芋/みそ汁/バナナ	米/さけ・キャベツ・にんじん・しめじ/さつまいも/こまつな・だいこん・にんじん・なめこ・ねぎ/バナナ	焼きそば	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン	534/20.7 12.5/2.0
19	水	ナポリタン/ブロッコリーのおかか和え/ポテトスープ	スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・ピーマン・トマトピューレ/ブロッコリー・かつお節/じゃがいも・たまねぎ・にんじん・クリームコーン・豆乳	牛乳/鮭おにぎり	牛乳/米・さけ	580/19.8 19.1/2.3
20	木	ごはん/さわらのみそ照り焼き/切干し大根の旨煮/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁/バナナ	米/さわら・しょうが/切り干しだいこん・にんじん/きゅうり・ゆかり/かぼちゃ・ねぎ・たまねぎ/バナナ	シュガートースト	食パン・バター	534/17.7 10.5/2.1
21	金	ごはん/肉じゃが/ちくわ磯辺揚げ/みそ汁/みかん	米/豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・いんげん/ちくわ・あおのり/豆腐・なめこ・ねぎ・キャベツ/みかん	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/豆乳・ココア	592/19.1 13.8/2.1
22	土	ハヤシライス/キャベツとちくわの和え物/バナナ	米・豚肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルーム/キャベツ・にんじん・ちくわ/バナナ	ジャムサンド/カルシウムウエハース	ロールパン・ジャム/ウエハース	591/15.0 14.1/2.2
23	日					
24	月					
25	火	わかめごはん/さけの塩焼き/さつま芋のきんぴら/肉ともやしのサラダ/みそ汁	米・炊き込みわかめ/さけ/さつまいも・しらす干し/豚肉・きゅうり・にんじん・もやし/切り干しだいこん・さといも・たまねぎ・わかめ	牛乳/おかし	牛乳/—	534/23.3 15.1/2.3
26	水	 <h1 style="margin: 0;">お誕生日会</h1>				
27	木	ごはん/鶏肉のネギ味噌焼き/キャベツの磯あえ/おからサラダ/みそ汁	米/鶏肉・ねぎ/キャベツ・にんじん・あおのり/じゃがいも・きゅうり・コーン・おから・ツナ缶/もやし・だいこん・にんじん・わかめ	煮干し/アメリカンドッグミニ	いわし/魚肉ソーセージ	581/24.1 16.3/2.3
28	金	カレーうどん/ブロッコリーとコーンのソテー/じゃがいもの照り焼き/バナナ	うどん・豚肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ/ブロッコリー・コーン・ツナ缶/じゃがいも/バナナ	牛乳/切り干し大根まん	牛乳/にんじん・切り干しだいこん	588/20.0 17.9/2.3
29	土	 <h1 style="margin: 0;">生活発表会</h1> 				

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。
※材料調達の都合で変更する場合があります。

