

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/ きゃべつ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/かほ 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・ごほ 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/ほうれんそ う・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。

