

2023年2月

献立表

東かなまち保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | |
|--------|--------------------------------|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 1 | ジャージャー麺 ・かにスープ | 食パン、干し中華めん、三温糖、片栗粉、ごま油、油 | 豚ひき肉、鶏むね肉、卵、スライスチーズ、赤みそ、ハム、かに水煮缶、バター、しらす干し、かつお節 | きゅうり、にんじん、たまねぎ、みかん缶、ほうれんそう、ピーマン、レモン、しょうが、干しいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、食塩、ガーリックパウダー | 牛乳 バナナ 麦茶 | エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.7 g | 脂 質 15.1 g 食塩相当量 3 g |
| 15 | 水 レモン酢和え | | | | | ハムチーズサンド | | |
| 2 | バターロール ・キャベツとコーンのミルクスープ | ロールパン、パン粉、三温糖、油 | ヨーグルト(無糖)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵 | みかん、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、もも缶、にんじん、コーン缶、パセリ | 鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ、こしょう | 牛乳 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.8 g | 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2 g |
| 16 | 木 ハンバーグ みかん | | | | | | | |
| 3 | かおりごはん ・相性汁 | 米、さつまいも、片栗粉、しらたき、植物油(揚げ吸油分)、押麦、砂糖、油 | 木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、鶏もも肉、ベーコン、かにかまぼこ、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し) | にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にら、葉ねぎ、焼きのり、干しいたけ | 煮干だし汁、酢、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳 チーズ(棒) 麦茶 | エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.5 g | 脂 質 15.2 g 食塩相当量 3 g |
| 17 | 金 稲穂揚げ | | | | | 焼きうどん | | |
| 4 | スパゲティ・ナポリタン ・野菜スープ | スパゲティ、ホットケーキ粉、三温糖、油 | 牛乳、調整豆乳、豚肉(こま)、あさり水煮缶、バター、粉チーズ | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン缶、トマトピューレ | ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、こしょう | 牛乳 ウエハース 牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ | エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.4 g | 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2 g |
| 18 | 土 | | | | | | | |
| 6 | 麦ごはん ・わかめのみそ汁 | 米、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、三温糖、ごま油、砂糖 | 牛乳、さけ、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、すりごま | キャベツ、にんじん、えのきたけ、もやし、たまねぎ、万能ねぎ、塩蔵わかめ、パセリ、あおのり | 煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、みりん、食塩 | 牛乳 バナナ 牛乳 とりそぼろおにぎり | エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g | 脂 質 19.1 g 食塩相当量 3 mg |
| 20 | 月 魚南蛮 キャベツの和え物 | | | | | | | |
| 7 | 麦ごはん ・清汁(かまぼこ) | 米、小麦粉、押麦、グラニュー糖、三温糖、片栗粉、ごま油、油 | 牛乳、だいたず水煮缶詰、豚肉(ロース)、かまぼこ、バター、卵、すりごま | こまつな、ごぼう、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、いんげん、コーン缶、塩蔵わかめ、しょうが、ひじき | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、食塩、本みりん、こしょう | 牛乳 せんべい 牛乳 マーブルクッキー | エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.6 g | 脂 質 20.3 g 食塩相当量 3 g |
| 21 | 火 大豆と豚肉の黒酢煮 こまつなとひじきの和え物 | | | | | | | |
| 8 | おこわ(中華) ・にら卵スープ(えのき) | 米、食パン、もち米、ほろさめ、グラニュー糖、砂糖、ごま油、三温糖 | 牛乳、牛肉(ばら)、卵、焼き豚、きな粉、バター | にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、きゅうり、えのきたけ、にら、しいたけ、ねぎ、干しいたけ、にんにく | しょうゆ、中華だし、素、食塩、こしょう | 牛乳 バインアップル(缶) 牛乳 きなこトースト | エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.4 g | 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2 g |
| 22 | 水 チャプチェ | | | | | | | |
| 9 | ハヤシライス きのこのスープ フルーツカクテル | 米、じゃがいも、三温糖、油 | 牛乳、牛肉 | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、しめじ、レモン果汁、グリーンピース、かんてん(粉) | ハヤシルウ、ケチャップ、ワイン(白)、コンソメ、食塩、こしょう | 牛乳 みかん 牛乳 にんじんゼリー | エネルギー 521 kcal たんぱく質 14.9 g | 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2 g |
| 10 | ロールパン ・ミネストローネスープ | ロールパン、焼きそばめん、米、マカロニ、小麦粉、パン粉、油、ごま油 | 鶏もも肉(皮付き)、豚肉(ばら)、ベーコン、脱脂粉乳、無塩バター、粉チーズ | たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム缶、グリーンピース、万能ねぎ | 鳥がらだし汁、中濃ソース、食塩、こしょう | 牛乳 いちご 麦茶 そばめしチャーハン | エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.5 g | 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2 g |
| 24 | 金 マカロニグラタン ゆでブロッコリー | | | | | | | |
| 25 | 肉うどん 豆腐サラダ | 干しうどん、米、油、三温糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、チーズ、いわし(煮干し) | たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、塩蔵わかめ、あおのり | 煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩 | 牛乳 ウエハース 牛乳 あおのりチーズおにぎり | エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.8 g | 脂 質 17.9 g 食塩相当量 3 g |
| 13 | 豚丼 ・清汁(白玉ふ・わかめ) | 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、白玉麩 | 牛乳、豚肉(肩)、挽きわり納豆、卵、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、ごま、かつお節 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、塩蔵わかめ、グリーンピース、万能ねぎ | 煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、パセリ粉 | 牛乳 いよかん 牛乳 ツナパン | エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.3 g | 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2 g |
| 27 | 月 納豆和え | | | | | | | |
| 14 | 麦ごはん ・呉汁 | 米、三温糖、マヨネーズ、油、米粉、押麦、片栗粉 | メルルーサ、木綿豆腐、だいたず水煮缶詰、ホイップクリーム、油揚げ、いわし(煮干し)、米みそ(甘みそ)、麦みそ、米みそ(淡色辛みそ) | にんじん、だいこん、たまねぎ、みかん缶、えだまめ、ひじき、干しいたけ | 煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん | 牛乳 もも缶 麦茶 豆腐のブラウニー | エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.1 g | 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2 g |
| 28 | 火 メルルーサのみみじ焼き ひじきの煮付 | | | | | | | |

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字のメニューは薔薇組のリクエストメニューです。

※3日の桃組・蒲公英組・向日葵組の午後おやつはちらし寿司、桜組・梅組・薔薇組の午後おやつは恵方巻に変更します。

※14日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。

※21日の薔薇組の給食は「牛乳、ハンバーグサンド、ジャムサンド」です。