

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)	ハヤシルー、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	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					そばめしチャーハン		
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。