

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 15 29 木	スパゲティ・ミートソース きのこのスープ りんごとキャベツのフレンチサラダ	スパゲティ、油、バター、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、りんご、トマトピューレ、みかん缶、きゅうり、ピーマン、しめじ、干しぶどう、グリーンピース	ケチャップ、酢、コンソメ、ウスターソース、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 バナナ 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 3 g	
2 16 金	きなこ揚げパン ・ミネストローネスープ マカロニグラタン ゆでブロッコリー	コッペパン、米、マカロニ、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、パン粉、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ、無塩バター、きな粉、粉チーズ、かつお節	たまねぎ、トマト、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム缶、グリーンピース	鳥がらだし汁、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 節分・鬼おにぎり	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 3 g	
3 17 土	ブルコギ丼 ・はるさめスープ	米、はるさめ、てんぷら粉、ごま油、三温糖	牛乳、牛肉、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、にら、えのきたけ、コーン缶、にんにく、あおのり	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、<<酒>>、中華だしの素、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 天かすとあおのりのおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 3 g	
5 19 月	麦入りごはん ・清汁(かまぼこ) 鶏肉の照り焼き こまつなとひじきのサラダ	米、焼きそばめん、押麦、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、かまぼこ、すりごま	こまつな、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン缶、もやし、塩蔵わかめ、にんにく、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>、食塩、コンソメ、本みりん、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 塩焼きそば	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2 g	
6 20 火	麦入りごはん ・納豆汁 さばのカレー竜田揚げ キャベツの和え物	米、じゃがいも、白玉粉、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油、ごま油	さば、牛乳、挽きわり納豆、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	牛乳 せんべい 麦茶 もちもちチーズパン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 3 g	
7 21 水	おこわ(中華) ・にら卵スープ(えのき) チャブチェ	米、もち米、はるさめ、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉(ばら)、卵、焼き豚、油揚げ、ごま	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、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 バナナ 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 3 g	
8 22 木	ロールパン ・ビーフシチュー マゼドアンサラダ みかん	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、三温糖	ヨーグルト(無糖)、牛肉、ハム、チーズ、バター	みかん、たまねぎ、にんじん、みかん缶、もも缶、きゅうり、トマトピューレ、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース	ハヤシルウ、デミグラスソース、ワイン(赤)、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 いちご 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2 g	
9 金	きのこごはん 肉団子のつみれ汁 レモン酢和え	米、片栗粉、砂糖、押麦、三温糖	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、きな粉、しらす干し、いわし(煮干し)	きゅうり、はくさい、だいこん、みかん缶、しいたけ、にんじん、しめじ、レモン、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、酢、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 豆乳もち	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2 g	
10 24 土	海鮮ちゃんぽん ・さつまいものレモン煮	生中華めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、えび、いか、さけ水煮缶詰、ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 鮭とごまのおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 2 g	
13 26 月	わかめごはん クリームコーンのかき玉スープ 酢豚 バナナ	米、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、油	調製豆乳、豚肉(ヒレ)、卵、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン、こんぶ(だし用)、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、<<酒>>	牛乳 いやかん 豆乳 チキンライス	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 3 g	
13 27 火	麦入りごはん ・キャベツとコーンのミルクスープ 鮭のマヨソース焼き りんご	米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、さけ、クリームチーズ、ホイップクリーム、卵、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、いちご、パセリ、レモン果汁	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ビスケット 麦茶 きなこトースト	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 3 g	
14 28 水	麦入りごはん ・なめこのみそ汁 筑前煮 いちご	米、じゃがいも、三温糖、油、米粉、板こんにゃく、押麦、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、みかん缶、こまつな、いんげん、干しいたけ、いちご	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 もも缶 麦茶 豆腐のブラウニー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 3 g	

※都合により献立を変更する場合があります。

※13日の午後おやつは誕生日ケーキ(チーズケーキ)に変更します。

※16日の午後おやつはおかかチーズおにぎりに変更します。

※太字は薔薇組のリクエストメニューになります。