

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 ・さつま芋のレモン煮 | 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。