

2025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			
15 土	ブルコギ丼 ・はるさめスープ	米、食パン、グラニュー糖、はるさめ、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、バター、きな粉、ごま	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、にら、コーン缶、にんにく	しょうゆ、<<酒>>、中華だし、素、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 きなこバターサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 20.7 g 19.2 g 2 g
3 17 月	麦入りごはん ・わかめとコーンのスープ チンジャオロース	米、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、ホイップクリーム	ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、コーン缶、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	<<酒>>、しょうゆ、オイスターソース、中華だし、素、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 節分・鬼プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 20.4 g 19.4 g 2 g
4 18 火	ちゃんぽんラーメン ・中華和え バナナ	生中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、いか、卵、脱脂粉乳、バター	バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、りんご、たまねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酢、中華だし、素、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 りんごのヨーグルトケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 20.4 g 9.7 g 3 g
5 19 水	麦入りごはん ・清汁(かまぼこ) メルルーサのカレー天ぷら 納豆和え(ゆかり)	米、小麦粉、てんぷら粉、三温糖、押麦、油	牛乳、メルルーサ、バター、かまぼこ、挽きわり納豆、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、塩蔵わかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 いちご 牛乳 アイスボックスクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 20.9 g 21.3 g 2 g
6 20 木	ロールパン ・ミネストローネスープ ハンバーグ ゆでブロッコリー	ロールパン、三温糖、パン粉、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう、ナツメグ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 かぼちゃ羹	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 25.7 g 25.7 g 2 g
7 21 金	きのごはん ・肉団子のつみれ汁 ほうれん草とツナのごま和え	米、押麦、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、ごま、バター	ほうれんそう、にんじん、はくさい、だいこん、しいたけ、しめじ、万能ねぎ、コーン缶、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 コーンバターおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 23.2 g 15.4 g 3 g
8 22 土	焼きうどん ・豆腐みそ汁(わかめ)	ゆでうどん、米、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(こま)、米みそ(淡色辛みそ)、さけ水煮缶詰、かつお節、ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 21.9 g 16.0 g 2 g
10 月	肉うどん こまつなとひじきの和え物 みかん	干しうどん、小麦粉、砂糖、ごま油、三温糖、油	牛乳、卵、豚肉(こま)、チーズ、バター、すりごま	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 21.9 g 19.4 g 3 g
25 火	チキンカレーライス マカロニサラダ いちご	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	鶏もも肉、ハム、チーズ	いちご、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、コーン缶	カレールー、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 20.2 g 16.9 g 2 g
12 26 水	きなこ揚げパン ・さといものミルクスープ さけのコーンソースがけ ゆでいんげん	コッペパン、焼きそばめん、さといも、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、油	牛乳、さけ、豆乳、豚肉(こま)、ベーコン、きな粉	たまねぎ、キャベツ、いんげん、クリームコーン缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)、もやし	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 もも缶 牛乳 塩焼きそば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 28.1 g 21.1 g 3 g
13 27 木	おこわ(中華) ・にら卵スープ(えのき) チャプチェ	米、もち米、はるさめ、砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、卵、焼き豚	にんじん、たけのこ(ゆで)、みかん缶、きゅうり、もやし、しいたけ、えのきたけ、にら、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	麦茶 ヨーグルト 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 18.9 g 13.1 g 2 g
14 28 金	わかめごはん ・なめこのみそ汁 肉じゃが(豚肉)	じゃがいも、米、しらたき、三温糖、油、米粉、押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(こま)、ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、なめこ、みかん缶、にんじん、こまつな、グリーンピース	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>	牛乳 パナナ 牛乳 豆腐のブラウニー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 18.4 g 21.9 g 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※4日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。
 ※17日の午後おやつは「牛乳、プリン」に変更します。 ※太字は薔薇組のリクエストメニューです。