

2 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献立		3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
2	月	麦茶 ブルーン	おにランチ みかん	野菜スープ	牛乳 ごませんべい	428 487	14.1 17.4	11.7 14.6	人参 ブロッコリー 豚挽肉 玉葱 コーン キャベツ じゃが芋
3	火	麦茶 ビスケット	チキンラッকার揚げ 大根の煮物	ブロッコリーのおかかあえ	麦茶 恵方巻	462 540	20.4 25.4	15.6 17.2	鶏肉 クラッカー 卵 もやし 竹輪 大根 人参 ほうれん草
4	水	ヨーグルト	鮭のカレーパン粉焼き 生揚げごま煮	白菜とコーンのシチュー りんご	牛乳 レーズン蒸しばん	543 651	24.2 28.6	17.4 21.9	鮭 白菜 人参 玉葱 生揚げ りんご レーズン
5	木	みかん	豆腐の中華煮 ほうれん草のごまみそあえ	のり塩ポテト	牛乳 チーズクッキー	473 568	16.9 21.1	17.2 21.5	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 じゃが芋 ほうれん草
6	金	牛乳 せんべい	ハンバーグ 人参グラッセ	マカロニサラダ	いよかん	483 509	17.7 17.6	18.2 17.2	豚挽肉 人参 玉葱 卵 キャベツ いよかん
7	土	麦茶 ウエハース	コッペパン ソーセージ	コーンポタージュ	麦茶 きなこぼう	589 672	14.8 16.4	26.9 31.0	ウエハース こっぺぱん ソーセージ きなこ棒
9	月	麦茶 クラッカー	鶏肉のマーマレード焼き 五目豆	野菜炒め	牛乳 スパゲティナポリタン	511 630	20.3 28.0	16.7 20.7	鶏肉 キャベツ 玉葱 もやし 人参 ビーマン 昆布
10	火	麦茶 たまごボーロ	さわらのみそチーズ焼き 彩りサラダ	白菜スープ いちご	ヨーグルト	328 376	15.8 19.1	7.0 8.7	さわら チーズ 白菜 人参 キャベツ 大根 コーン
11	水		建国記念日						
12	木	チーズ	豚肉のしょうが焼き 里芋とにんじん煮付	野菜ナムル	牛乳 きな粉クリームサンド	443 517	19.6 21.4	16.9 17.5	豚肉 玉葱 にら 人参ほうれん草 もやし 里芋
13	金	麦茶 野菜ウエハース	厚焼き卵 ほうれん草の納豆あえ	肉じゃが煮	牛乳 小魚スナック	472 576	18.0 23.1	20.1 24.5	卵 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 ほうれん草 納豆
14	土	麦茶 ブルーン	みそうどん いよかん	ブロッコリー	麦茶 ビスケット	211 226	6.3 7.5	2.9 3.5	うどん 人参 油揚げ 玉葱 小松菜 葱 ブロッコリー
16	月	ヨーグルト	麦ごはん ゆで卵	ハヤシ わかめキャベツサラダ	牛乳 バナナケーキ	603 721	19.4 22.6	22.8 28.6	豚肉 玉葱 じゃが芋 卵 わかめ キャベツ 人参 バナナ
17	火	麦茶 かぼちゃボーロ	キャベツメンチ ブロッコリーのごま酢和え	五目ひじき煮	ヨーグルトあえ	462 558	16.5 21.2	16.1 18.2	豚挽肉 キャベツ 玉葱 卵 ひじき 人参 油揚げ
18	水	りんご	鶏肉の変わり焼き 人参しりしり	春雨と大根の中華炒め	牛乳 レーズン コーンフレーク	484 582	18.8 23.9	15.3 18.9	鶏肉 春雨 大根 にら 豚挽肉 人参 ツナ缶 卵
19	木	チーズ	発芽玄米ごはん 豆腐とえのきのすまし汁	ホキのみみじ焼き りんご ほうれん草サラダ	麦茶 きつねおにぎり	390 448	17.0 17.8	11.2 10.5	ほき 人参 玉葱 豆腐 葱 えのき ほうれん草 もやし 油揚げ
20	金	麦茶 クラッカー	和風ハンバーグ 温野菜	スパゲティソテー	牛乳 バナナ	487 574	18.0 22.2	15.6 17.5	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 ひじき 卵 玉葱 ビーマン 人参
21	土	麦茶 野菜ウエハース	付け合わせパン バナナ	たまごスープ	麦茶 ほうれん草ドーナツ	299 328	5.8 6.7	11.2 11.7	ウエハース 食パン ジャム バナナ
23	月		天皇誕生日						
24	火	麦茶 たまごボーロ	ツナ入り厚焼き卵 春雨サラダ	大根そぼろ煮	牛乳 黒パン	491 591	18.1 22.7	15.6 19.6	人参 玉葱 ツナ 卵 大根 豚挽肉 キャベツ 春雨
25	水	チーズ	鶏肉のオニオントマト煮 粉ふき芋	野菜ソテー	すいとん	516 615	21.3 24.1	19.1 20.7	鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 白菜 もやし じゃが芋 豚肉 しめじ
26	木	ヨーグルト	あじの蒲焼 がんもどき煮	ソーセージスープ いちご	牛乳 かりんとう	448 521	19.6 22.4	14.7 18.0	あじ じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 ソーセージ がんもどき
27	金	麦茶 せんべい	焼肉丼 れんこんきんぴら	豆腐と野菜の味噌汁 バナナ	牛乳 プリンアラモード	509 590	22.3 27.0	20.7 23.8	豚肉 玉葱 豆腐 人参 キャベツ 大根 れんこん
28	土	麦茶 ビスケット	コッペパン ソーセージ	コーンポタージュ	麦茶 二色せんべい	556 625	12.1 13.5	26.1 29.4	マンナ こっぺぱん ソーセージ せんべい

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。