

2022年 2月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度
初めての食材

ぶどうパン・グレープフルーツ缶

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
14	月	午前補食	牛乳	牛乳				541
		昼食	バターライス ミートボールのケチャップ煮 ふかし芋・コーン シチー(ロシア風スープ)	豚肉・鶏肉・豆腐	米・バター 片栗粉・小麦粉・サラダ油 じゃが芋	青のり 玉ねぎ・人参・ケチャップ ホールコーン キャベツ・人参・玉ねぎ	コンソメ 塩・ウスターソース 塩 コンソメ・塩・酢	17.5
		おやつ	ロシアクッキー		小麦粉・バター・砂糖	いちごジャム		152
15	火	午前補食	牛乳	牛乳				521
		昼食	食パン 厚揚げのチーズ焼き さつま芋のオレンジ煮 コンソメスープ(キャベツ・人参)	厚揚げ・チーズ	食パン マヨドレ さつま芋・砂糖	玉ねぎ・しめじ・青のり オレンジジュース キャベツ・人参・ホールコーン	塩 コンソメ・塩・醤油 かつお節・醤油	17.9
		おやつ	おかかごはん		米・砂糖			287
16	水	午前補食	牛乳	牛乳				537
		昼食	ご飯 さばの味噌煮 にんじんしりしり	さば・味噌	米 砂糖・酒・みりん サラダ油・酒・ごま油	しょうが 人参・もやし	醤油 醤油・塩・かつお節	20.2
		おやつ	鶏塩汁 小豆ケーキ	鶏肉 小豆缶	サラダ油・酒 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	大根・ごぼう・人参・長ねぎ	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	183
17	木	午前補食	せんべい		塩せんべい			517
		昼食	3日:恵方巻 17日:ピピンバ 鶏肉のしそ焼き 小松菜のマヨ和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛肉 鶏肉	米・砂糖 酒・みりん・サラダ油 マヨドレ	焼きのり・人参・きゅうり 大葉 小松菜・人参 玉ねぎ・わかめ	酢・塩・醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	18.2
		おやつ	鬼まんじゅう		さつま芋・米粉・片栗粉・ベーキングパウダー・サラダ油		塩	119
18	金	午前補食	牛乳	牛乳				536
		昼食	カレーうどん チンゲン菜としめじのごま和え バナナ	鶏肉・油揚げ 干しえび	うどん・カレールウ・酒・砂糖・片栗粉 ごま・砂糖	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・しめじ バナナ	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油	21.4
		おやつ	チーズ入りじゃがおやき	チーズ	じゃが芋・米粉・サラダ油	人参・玉ねぎ・青のり	塩	471
19	土	午前補食	牛乳	牛乳				493
		昼食	ご飯 さばの味噌煮 にんじんしりしり	さば・味噌	米 砂糖・酒・みりん サラダ油・酒・ごま油	しょうが 人参・もやし	醤油 醤油・塩・かつお節	17.5
		おやつ	鶏塩汁 せんべい・クラッカー	鶏肉	サラダ油・酒 クラッカー・塩せんべい	大根・ごぼう・人参・長ねぎ	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	242

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
 ※ウインナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。
 ※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)	
		献立名	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	カルシウム(mg)	
7	月	午前補食	せんべい	塩せんべい			503	
		昼食	ご飯	米				
21		おやつ	たらの香味ソース 白菜の煮びたし 春雨スープ	たら 油揚げ	片栗粉・サラダ油・酒・砂糖 砂糖 ごま油	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・人参 春雨・わかめ・ホールコーン	醤油・オイスターソース・酢 醤油・だし(かつお節・昆布) 鶏がら・醤油	18.0
8	火	午前補食	牛乳	牛乳			525	
22		昼食	あんかけ焼きそば ポテトサラダ 中華スープ(チンゲン菜・人参)	鶏肉・竹輪	蒸し中華麺・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 じゃが芋・マヨドレ	キャベツ・玉ねぎ・人参 玉ねぎ・きゅうり・ホールコーン チンゲン菜・人参	塩・鶏がら・醤油 塩 鶏がら・醤油	18.4
		おやつ	オレンジ メロンパン風トースト			オレンジ 食パン・マーガリン・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー		189
9	水	午前補食	牛乳	牛乳			531	
		昼食	ゆかりご飯 おでん ほうれん草のしらす和え	厚揚げ・竹輪・味噌 しらす	米・ごま 里芋・こんにゃく・砂糖・酒 砂糖	ゆかり 大根・人参 ほうれん草・人参	醤油・塩・だし(かつお節・昆布) 醤油	18.2
		おやつ	りんご 野菜チップ クラッカー			さつま芋・サラダ油 クラッカー	りんご 塩	354
10	木	午前補食	牛乳	牛乳			527	
24		昼食	レーズンパン 鶏肉とブロッコリーのソテー ひじきサラダ	鶏肉	レーズンパン サラダ油 サラダ油・砂糖・ごま油	ブロッコリー・玉ねぎ ひじき・もやし・人参・いんげん	醤油・塩 酢・醤油	19.9
		おやつ	コーンスープ チャーハン	牛乳	片栗粉 米・サラダ油	クリームコーン缶・ホールコーン・グリーンピース 玉ねぎ・人参・ピーマン	塩・コンソメ 醤油・鶏がら	221
25	金	午前補食	牛乳	牛乳			525	
		昼食	ハヤシライス ツナサラダ	豚肉 ツナ缶	米・ハヤシルウ・サラダ油・片栗粉 オリーブ油	玉ねぎ・しめじ・人参・グリーンピース・ケチャップ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	塩・酢・醤油	19.9
		おやつ	りんご ようかん せんべい	あんこ	砂糖 塩せんべい	りんご 寒天		221
12	土	午前補食	牛乳	牛乳			507	
26		昼食	ゆかりご飯 おでん ほうれん草のしらす和え	厚揚げ・竹輪・味噌 しらす	米・ごま 里芋・こんにゃく・砂糖・酒 砂糖	ゆかり 大根・人参 ほうれん草・人参	醤油・塩・だし(かつお節・昆布) 醤油	19.7
		おやつ	りんご せんべい・クラッカー			りんご 甘辛せんべい・クラッカー		184
誕生日	月	午前補食	せんべい	塩せんべい			518	
28		昼食	トマトの炊き込みご飯 鶏のマヨ焼き ごぼうサラダ	鶏肉 鶏肉 味噌	米・オリーブ油 マヨドレ・オリーブ油 ごま・砂糖	トマト・玉ねぎ ごぼう・人参・きゅうり 小松菜・ホールコーン	塩 醤油 かつお節	18.4
🏠		おやつ	コンソメスープ(小松菜・コーン) 誕生日ケーキ			小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油 もも缶・りんご缶	コンソメ・塩・醤油	110