

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 牛肉 鶏肉	米・砂糖 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 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) 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 豆腐の五目炒め煮 ブロッコリーのツナ和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	豆腐 ツナ缶	米 里芋・サラダ油・砂糖 ごま油	しめじ・人参・絹さや ブロッコリー・人参・ホールコーン キャベツ・わかめ	醤油・塩・だし(かつお節・昆布) 醤油 だし(かつお節・昆布)	17.5
		おやつ	せんべい・クラッカー		塩せんべい・クラッカー			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)	
おやつ						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		たらの香味ソース	たら	片栗粉・サラダ油・酒・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン	醤油・オイスターソース・酢	18.0	
		白菜の煮びたし	油揚げ	砂糖	白菜・人参	醤油・だし(かつお節・昆布)		
		春雨スープ		ごま油	春雨・わかめ・ホールコーン	鶏がら・醤油		
		おやつ	柑橘ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	グレープフルーツ缶・みかん缶	187	
			コーンフレーク	コーンフレーク				
8	火	午前補食	牛乳	牛乳			525	
		昼食	あんかけ焼きそば	鶏肉・竹輪	蒸し中華麺・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油	キャベツ・玉ねぎ・人参	塩・鶏がら・醤油	
22		ポテトサラダ		じゃが芋・マヨドレ	玉ねぎ・きゅうり・ホールコーン	塩	18.4	
		中華スープ(チンゲン菜・人参)			チンゲン菜・人参	鶏がら・醤油		
		おやつ	オレンジ		オレンジ		189	
			メロンパン風トースト		食パン・マーガリン・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー			
9	水	午前補食	牛乳	牛乳			531	
		昼食	ゆかりご飯		米・ごま	ゆかり		
		おでん	厚揚げ・竹輪・味噌	里芋・こんにゃく・砂糖・酒	大根・人参	醤油・塩・だし(かつお節・昆布)	18.2	
		ほうれん草のしらす和え	しらす	砂糖	ほうれん草・人参	醤油		
		りんご			りんご			
		おやつ	野菜チップ		さつま芋・サラダ油	塩	354	
			クラッカー		クラッカー			
10	木	午前補食	牛乳	牛乳			527	
		昼食	レーズンパン		レーズンパン			
24		鶏肉とブロッコリーのソテー	鶏肉	サラダ油	ブロッコリー・玉ねぎ	醤油・塩	19.9	
		ひじきサラダ		サラダ油・砂糖・ごま油	ひじき・もやし・人参・いんげん	酢・醤油		
		おやつ	コーンスープ	牛乳	片栗粉	クリームコーン缶・ホールコーン・グリーンピース	塩・コンソメ	221
			チャーハン		米・サラダ油	玉ねぎ・人参・ピーマン	醤油・鶏がら	
25	金	午前補食	牛乳	牛乳			525	
		昼食	ハヤシライス	豚肉	米・ハヤシルウ・サラダ油・片栗粉	玉ねぎ・しめじ・人参・グリーンピース・ケチャップ		
		ツナサラダ	ツナ缶	オリーブ油	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	塩・酢・醤油	19.9	
		りんご			りんご			
		おやつ	ようかん	あんこ	砂糖	寒天	221	
			せんべい		塩せんべい			
12	土	午前補食	牛乳	牛乳			507	
		昼食	鶏塩ラーメン	鶏肉・竹輪	中華麺・サラダ油・ごま油	キャベツ・ほうれん草・もやし・人参	鶏がら・塩・醤油	
26		いんげんと人参のソテー		サラダ油	いんげん・人参	塩・醤油	19.7	
		バナナ			バナナ			
		おやつ	せんべい		甘辛せんべい		184	
			クラッカー		クラッカー			
誕生日	月	午前補食	せんべい		塩せんべい		518	
		昼食	トマトの炊き込みご飯	鶏肉	米・オリーブ油	トマト・玉ねぎ	塩	
28		鶏のマヨ焼き	鶏肉	マヨドレ・オリーブ油		醤油	18.4	
		ごぼうサラダ	味噌	ごま・砂糖	ごぼう・人参・きゅうり	かつお節		
		コンソメスープ(小松菜・コーン)			小松菜・ホールコーン	コンソメ・塩・醤油		
		おやつ	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	110	