



2019年02月

献立表

しいの木保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 (金)	◆ 節分(おにをやっつけよう!) ドライカレー&おにのかお たたきごぼう ポイルブロッコリー ほうれんそうスープ 味付小魚	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉、調製豆乳、バター、ごま	たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、コーン、グリーンピース、トマト、いちごジャム、ピーマン、のり	かつおだし汁、ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう、ガーリック	牛乳(100) ☆むしパン いちごジャムぞえ 牛乳(100)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 322 mg
02 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.6 g カルシウム 462 mg
04 (月)	みそラーメン 揚げぎょうざ ヨーグルト りんご(そら・ほし・つき)	中華めん、米、油、ごま油	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、もやし、根深ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、こんぶ、のり、わかめ、にんに	食塩、こしょう	牛乳(100) ☆こんぶおにぎり 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.0 g カルシウム 187 mg
05 (火)	玄米ごはん 鯖のみそ煮 ◎三色野菜の納豆和え◎ 大根のみそ汁 ミニゼリー	玄米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳(100) ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 169 mg
06 (水)	玄米ごはん 豚とたけのこのチリソース炒め オイキムチ 野菜スープ フルーツミックス	玄米、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	きゅうり、もやし、たけのこ、根深ねぎ、にんじん、コーン、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、オイスターソース、食塩、中華だし、トウバンジャン	牛乳(100) ミニ肉まん 牛乳(100/200)	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 257 mg
07 (木)	◆ お誕生日会 ◆ 中華風おこわ ふわふわから揚げ ほうれん草のソテー ワカメスープ 誕生日ケーキ	もち米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、生クリーム、卵、豚肉、無塩バター	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン、根深ねぎ、いちご、干しいたけ、しょうが、わかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	りんご果汁 原宿ドック 牛乳(100)	エネルギー 702 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 28.5 g カルシウム 511 mg
08 (金)	玄米ごはん 西京焼き ツナとじゃが芋の煮物 みそ汁 みかん	玄米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、たら、豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、いちご、にんじん、こまつな、菜ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳(100) ☆手作りババロア せんべい 麦茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 8.4 g カルシウム 136 mg
09 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉	こまつな、根深ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 6.6 g カルシウム 466 mg
12 (火)	玄米ごはん 焼き肉 ブロッコリーの彩りあえ スープ チーズ	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、りんご、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、ソース、ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩、かつおだし汁	牛乳(100) ☆がんつき 牛乳(100)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.3 g カルシウム 229 mg
13 (水)	◆ 親子ふれあい参観・会食会 ◆ 玄米ごはん 魚のねぎみそ焼き 切り干し大根とひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁 ミニゼリー	玄米、砂糖、焼ふ、ごま油、油	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、ごま、牛乳	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ☆焼きりんご せんべい 牛乳(100/200)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 328 mg

5日 ◎三色野菜の納豆和え◎は つきぐみりクエストメニューです

☆は 手作りおやつです

献立表

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		
14 (木)	麻婆丼 ほうれん草のナムル コンソメスープ カラダ強くするヨーグルト	玄米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豆腐、卵、豚肉、ウィンナー、米みそ(赤色辛みそ)、脱脂粉乳、ごま	ほうれん草、もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、ねぎ、コーン、えのき、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、コンソメ、トウバンジャン	牛乳(100) ☆ブラウニー 牛乳(100)	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.1 g カルシウム 374 mg
15 (金)	玄米ごはん 手作りさつま揚げ 小松菜の煮浸し すまし汁 バナナ	玄米、油、片栗粉	牛乳、いわし、油揚げ	バナナ、こまつな、たまねぎ、だいごん、にんじん、にんにく、しょうが、わかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ヤクルト ☆ブルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 237 mg
16 (土)	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー	パン	スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシン せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 505 mg
18 (月)	玄米ごはん きんめだいの煮つけ 肉じゃが 小松菜のみそ汁 みかん缶	玄米、ロールパン、じゃがいも、砂糖、こんにゃく、油	きんめだい、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	みかん、だいごん、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100/200)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 288 mg
19 (火)	わかめ御飯 鶏肉のマーマレード焼き にんじんといんげんの当座煮 スーミータン バナナ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、卵、豚肉、かつお節、牛乳	バナナ、キャベツ、いんげん、にんじん、たまねぎ、クリームコーン、コーン、マーマレード	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、かつおだし汁	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 269 mg
20 (水)	スパゲティーミートソース せん野菜 コンソメスープ カラダ強くするヨーグルト	ソフトめん、米、もち米、油、三温糖、小麦粉、マーガリン、砂糖	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、コーン、トマト、にんじん、しめじ、マッシュルーム、わかめ、ピーマン、パセリ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、ワイン(赤)、食塩、みりん、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 225 mg
21 (木)	玄米ごはん 鮭の香草焼き きやべつとコーンのソテー なめこのみそ汁 みかん	玄米、小麦粉、三温糖、油、オリーブ油、パン粉	牛乳、さけ、豆腐、卵、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、キャベツ、なめこ、にんじん、コーン、根深ねぎ、干しぶどう、レモン	かつおだし汁、ワイン(白)、食塩、カレー粉、パセリ粉、シナモン、こしょう	牛乳(100) ☆キャロットケーキ 牛乳(100)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 190 mg
22 (金)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 擬製豆腐 のり酢あえ きやべつのみそ汁 ミニゼリー	さつまいも、玄米、砂糖、油、三温糖	卵、鶏肉、トーフミール、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ、牛乳	はくさい、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、のり、わかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ヤクルト ☆焼きいも 牛乳(100/200)	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 460 mg
25 (月)	玄米ごはん さけの塩焼き おざく 豆腐のみそ汁 みかん	玄米、さといも、こんにゃく、三温糖、砂糖	さけ、豆腐、ちくわ、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、バター	みかん、だいごん、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳(100) ☆焼チーズポテト 牛乳(100/200)	エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 376 mg
26 (火)	すき焼き風丼 かぼちゃの甘煮 大根と油揚げのみそ汁 フルーツミックス	玄米、食パン、しらたき、マーガリン、砂糖	牛乳、焼き豆腐、鶏肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、すりごま	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、だいごん、根深ねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 273 mg
27 (水)	ゆかり御飯 大豆と魚の揚げ煮 はくさいの昆布あえ 野菜スープ ミニゼリー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	かじき、だいがず、牛乳であずき、ごま	はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ、しょうが、わかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩	ヤクルト ☆あずき蒸しパン 牛乳(100/200)	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 382 mg
28 (木)	玄米ごはん 豆腐ともやしの中華煮 蒸しシューマイ コンソメスープ チーズ	玄米、砂糖、片栗粉、三温糖、油	焼き豆腐、豚肉、ごま	もやし、はくさい、コーン、たけのこ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、中華スープ、食塩	みかん果汁 ☆甘辛だんご 麦茶	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 175 mg

※献立・材料等、変更になる場合があります