

29年度
2月

こんだてひょう

粉河保育園

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	昼 食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)		
				主 材 料 名				蛋白質(g)		
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)		
		乳児	幼児							
1	木	オレンジジュース	チキンカレーライス ごぼうツナマヨサラダ ヨーグルト	ワフルク 成鶏むね肉つき 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん リンゴ	マドレーヌ ミロ	618 14.2 1.4	704 16.1 1.7	
2	金	味わいカルピス	巻き寿司 ナゲット 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) すまし汁(麩・わかめ) チュルルン	凍り豆腐 かつお節 でんぶ 卵	焼きふ 精白米 上白糖 マヨネーズ 油 本みりん	きゅうり 葉ねぎ ブロッコリー 焼きのり りしりこんぶ わかめ	節分用福豆 お茶	383 18.1 1.8	426 21.8 2.2	
3	土	音 楽 会								
5	月	りんごジュース	みそラーメン 春巻き 付け合せ(ブロッコリー) パイン缶	焼き豚	中華めん マヨネーズ 油 春巻き マヨネーズ	スイートコーン にんじん 葉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 リんご くとうもやし パインアップル	いよかんタルト お茶	365 7.2 1.1	429 8.8 1.5	
6	火	野菜ジュース	青菜ごはん 親子煮 小松菜の納豆和え チーズ 小魚	納豆 いかなご煮干し 若鶏むね肉つき 卵 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	青菜ふりかけ さやいんげん こまつな たまねぎ にんじん 乾しいたけ ほしひじき	★ブラウニー★ オレンジジュース	621 20.0 3.4	716 23.9 4.2	
7	水	ヤクルト	サンドウィッチ コーンスープ りんごゼリー	ワフルク ローストM 脱脂粉乳 マヨネーズ	食パン じゃがいも りんごゼリー マヨネーズ	きゅうり スイートコーン にんじん	★フルーチェ★	615 19.2 2.7	723 23.2 3.4	
8	木	バナナ	ごはん 八宝菜 ひじきのナムル もも缶 小魚	いかなご煮干し むきえび ぶた大肉 うずら卵	精白米 上白糖 ごま油	きゅうり こまつな たけのこ たまねぎ にんじん はくさい りよくとうもやし もも缶 乾しいたけ ほしひじき	せんべい お茶	430 13.2 1.2	480 15.8 1.4	
9	金	牛乳	スタミナ丼 マセドアンサラダ チーズ りんご	ぶた大肉 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン りんご ぶなしめじ	サブレ ミルクココア	513 20.1 1.7	544 20.7 2	
10	土	チュルルン	土 曜 保 育					ビスケット お茶	108 1.0 0.1	88 1.0 0.1
13	火	チーズ	ロールパン 鶏とほうれん草のグラタン 付け合せ(ミニトマト) コンソメスープ いちごゼリー	成鶏むね肉つき 脱脂粉乳 ハッシュドチキン マヨネーズ	ロートパン パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草	お米のムース	579 18.0 2.4	673 19.1 2.6	
14	水	オレンジジュース	*山梨メニュー* ほうとう鍋風うどん メンチカツ ブロッコリーのごまあえ チーズ オレンジ	成鶏むね肉つき マヨネーズ リンゴ	うどん じゃがいも 小麦粉 上白糖 ごま油 合成清酒 本みりん	かぼちゃ ごぼう 大根 たまねぎ にんじん ブロッコリー リンゴ	★塩昆布おにぎり★ お茶	512 19.6 2.7	588 23.5 3.3	
15	木	チュルルン	ゆかりしらすごはん タラのちゃんちゃん焼き すまし汁(油揚げ・豆腐・わかめ) とっとチーズ	木綿豆腐 油揚げ いわし丸干し いわし煮干し しらす干し まぐら マヨネーズ	精白米 上白糖 パター	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ピーマン えのきたけ ぶなしめじ わかめ	★青のりコイントースト★ お茶	628 30.8 4.9	761 38.5 6.2	
16	金	ヨーグルト	ごはん 豚の生姜焼き ツナコーンサラダ のっぺい汁 パナナ	ワフルク ぶた大肉	精白米 さといも 上白糖 本みりん マヨネーズ	こんにやく キャベツ ごぼう しょうが 大根 たまねぎ スイートコーン にんじん 葉ねぎ マヨネーズ	サッポロポテト ミロ	517 15.6 0.9	555 16.4 1.1	
17	土	やさいとりんごのジュース	土 曜 保 育					ビスケット お茶	119 1.1 0.1	65 0.7 0.1
19	月	ヤクルト	生井 大根サラダ りんご とっとチーズ	いわし丸干し 和牛 ローストM 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 上白糖 マヨネーズ 油	きゅうり 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ りんご えのきたけ	★ホットケーキ★ 牛乳	488 18.2 1.7	565 22.1 2.1	
20	火	ラムネ	ピラフ から揚げ しゅうまい 春雨サラダ チーズ チュルルン	ワフルク ローストM 若鶏むね肉つき 脱脂粉乳 マヨネーズ しゅうまい	精白米 じゃがいも 小麦粉 はるさめ マヨネーズ 油 合成清酒 マヨネーズ	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ スイートコーン にんじん にんにく	クレープ りんごジュース	635 20.8 2.2	714 25.8 2.8	
21	水	味わいカルピス	麦ごはん 鶏とうずら卵の大根煮 キャベツの彩りサラダ チーズ 小魚	いかなご煮干し 成鶏むね肉つき うずら卵 マヨネーズ	米粒麦 精白米 上白糖	キャベツ 大根 スイートコーン ミニトマト にんじん ブロッコリー	加ゆせんべい ヤクルト	559 19.0 1.9	637 22.7 2.3	
22	木	ソフトせんべい お茶	ロールパン 鶏肉と白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト みかん缶	ワフルク 成鶏むね肉つき 牛乳 脱脂粉乳	ロートパン じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく はくさい ミックスベジタブル みかん缶	★しらすおにぎり★ お茶	464 15.5 1.9	542 19.0 2.2	
23	金	ゼリー	炊き込みご飯 鮭の塩焼き きゅうりとかにかまの酢の物 豆乳みそ汁 りんご	油揚げ 豆乳 しらす干し 紅鮭 かにかま 成鶏むね肉つき 脱脂粉乳	精白米 上白糖 合成清酒	さやいんげん きゅうり だいこん にんじん 葉ねぎ りんご ぶなしめじ わかめ	スナック菓子 野菜ジュース	432 20.6 2.4	507 25.1 3	
24	土	チーズ	土 曜 保 育					ジャムクッキー お茶	115 3.5 0.5	74 0.8 0.1
26	月	りんごジュース	きつねうどん さつま芋天ぷら もやしの胡麻和え ヨーグルト	油揚げ かまぼこ	うどん 上白糖 白ごま	こまつな にんじん 葉ねぎ りよくとうもやし	豆乳ウエハース ミロ	280 9.8 0.7	279 11.3 0.8	
27	火	オレンジジュース	ごはん 野菜みそ炒め こぶき芋 すまし汁(麩・えのきたけ) チーズ 小魚	いかなご煮干し 和牛 ローストM マヨネーズ	焼きふ 精白米 じゃがいも 上白糖 合成清酒	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく 葉ねぎ りよくとうもやし えのきたけ	★ミルクプリン★	604 17.3 1.5	702 20.6 1.9	
28	水	牛乳	遠 足					ゼリー	95 4.0 0.1	36 0.8 0.1

*2日(金) 0歳児から2歳児は、ちらし寿司 3歳児から5歳児は、巻き寿司です。

*2日(金)と7日(水)は、名手保育園と合同メニューです。

*20日(火)は、誕生会です。

*線は、うめ組のリクエストメニューです。

*3時のおやつ☆印は、手作りまたは少し手を加えています。