

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 しょうが	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 しょうが油 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	<b>音 楽 会</b>								
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 しょう油 パ チー 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 ほうれんそう りよ くとうもろやし 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 しょうが油	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 りよくとうもろやし 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	<b>土 曜 保 育</b>					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 マヨネーズ	ロートパン パン粉	ほうれん草 たまねぎ にんじん ほうれんそう	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 しょうが油	うどん じゃがいもで ん粉 上白糖 ごま あえ合清酒 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 卵 黄	★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 だら マヨネーズ	精白米 上白糖 パテ	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 ほうろく 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 パ チー ぶなしめじ	サッポロポテト ミロ	517 15.6 0.9	555 16.4 1.1	
17	土	やさしいりんごの ジュース	<b>土 曜 保 育</b>					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 和牛マ シロ 脱脂粉乳 マヨ ネーズ	精白米 上白糖 しょう が油	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 じゃがいもで ん粉 はるさめ しょう が油 合清酒 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	ほうろく 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	<b>土 曜 保 育</b>					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 りよくとうもろやし	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 マシロ マヨネーズ	焼きふ 精白米 じゃ がいも 上白糖 合清 酒	ほうろく しょうが たまねぎ にんじん にんにく 葉ねぎ りよくとうもろやし 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	<b>遠 足</b>					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。