

28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	食 材			15時のおやつ	エネルギー(kcal)		
				主 な 材 料 名				蛋白質(g)	食塩相当量(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		乳児	幼児	
1	水	オレンジジュース	ピラフ チキンナゲット 付け合せ(ブロッコリー) キャベツのスープ チーズ	チキン 脱脂粉乳 ブロッコリー ナゲット	精白米 サラダ油 パン マヨネーズ	グリーンピース キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん ブロッコリー	お菓子 りんごジュース	398 12.0 2.3	432 13.6 2.9	
2	木	野菜ジュース	ドライカレー 中華スープ ヨーグルト 小魚	いわし丸干し 合挽ミンチ 卵 脱脂粉乳	精白米 ごま油	たまねぎ にんじん はくさい 乾しいたけ	ねじパン 牛乳	468 17.0 1.6	574 21.6 2	
3	金	ヤクルト	巻き寿司 すまし汁 ゼリー	凍り豆腐 でんぶ だし 巻きたまご 脱脂粉乳	焼きふ 精白米 上白糖 オレンジゼリー	にんじん 焼きのり 乾燥わかめ	お菓子 お茶	325 11.6 0.3	329 13.0 0.4	
4	土	音 楽 会								
6	月	お菓子 お茶	ごはん 豚肉じゃが 小松菜の納豆和え バナナ しらす	納豆 しらす干し ぶた大根 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 本みりん	しらたき グリーンピース こまつな たまねぎ にんじん パン ほうしひじき	お菓子 ミロ	502 15.9 1.1	569 19.2 1.4	
7	火	ヤクルト	ホットドック フライドポテト ミネストローネ チーズ	ウインナー 卵 ブロッコリー ベーコン	ロールパン サラダ油 マヨネーズ 冷凍フライドポテト	キャベツ キュウリ にんじん たまねぎ パセリ トマト	★青菜おにぎり★ お茶	460 13.1 2.2	604 18.2 3.1	
8	水	カルピス	ごはん 鮭の塩焼き 白菜のおひたし 豚汁 みかん	かつお節 紅鮭 ぶた大根 脱脂粉乳	精白米	こんにゃく きゅうり ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ はくさい りょくとうもやし みかん	★フルーツ ヨーグルト★	427 18.6 1	423 21.6 1.3	
9	木	牛乳	きのこの和風スパゲッティ ポテトサラダ りんご チーズ	ベーコン ブロッコリー	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん りんご しいたけ ぶなしめじ まいたけ 焼きのり	★スキムミルク ココアプリン★	549 18.7 1.2	598 18.9 1.3	
10	金	チュルルン	ひじきごはん 野菜フライ 付け合せ(ブロッコリー) 具だくさんみそ汁 とつとチーズ	油揚げ 脱脂粉乳 ほうろく	精白米 合成清酒 マヨネーズ	さやいんげん キャベツ ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ ブロッコリー ほうしひじき	お菓子 ヤクルト	425 10.4 1.3	471 12.4 1.5	
11	土	建 国 記 念 日								
13	月	ヤクルト	ごはん おでん ヨーグルト	平天 和牛 卵 脱脂粉乳	精白米 上白糖	こんにゃく 大根	★チーズケーキ★ スロロン	584 17.7 1.5	651 20.5 1.9	
14	火	りんごジュース	ごはん 鶏肉の照り焼き 付け合せ(キャベツ) かきたま汁 りんご チーズ	若鶏 皮つき 卵 脱脂粉乳 ブロッコリー	精白米 上白糖 サラダ油 本みりん マヨネーズ	キャベツ 葉ねぎ りんご	★抹茶蒸しパン★ 牛乳	545 21.4 2.1	622 26.3 2.6	
15	水	チーズ お茶	ちゃんぽん コロッケ 付け合せ(ブロッコリー) バナナ 小魚	いわし丸干し ぶた大根 ほうろく	中華めん ごま油 サラダ油 本みりん マヨネーズ	キャベツ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー りょくとうもやし パン	お菓子 ヤクルト	412 15.8 1.3	430 15.2 1.1	
16	木	ヨーグルト	ゆかりごはん 鯖の竜田揚げ 和風マヨサラダ みそ汁 オレンジ	かつお節 まさば 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも じゃがいもでん粉 ごま サラダ油 合成清酒 マヨネーズ	キャベツ ゆかり たまねぎ にんじん 葉ねぎ オレンジ 焼きのり わかめ	★フレンチ トースト★ りんごジュース	581 19.2 2.2	678 22.2 2.7	
17	金	ミルクココア	サンドウィッチ コーンスープ ゼリー	ロールパン 卵 ブロッコリー	食パン オレンジゼリー マヨネーズ	きゅうり スイートコーン	お菓子 カルピス	530 15.6 2	562 15.9 2.4	
18	土	チュルルン	土 曜 保 育					お菓子 お茶		
20	月	オレンジジュース	ふりかけごはん エビフライ 鶏のからあげ スパゲッティサラダ 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) チュルルン チーズ	成鶏 皮つき 脱脂粉乳 エビフライ	スパゲッティ 精白米 サラダ油 合成清酒 マヨネーズ	きゅうり しょうが にんじん にんにく ブロッコリー	ショートケーキ ジョアストロベリー	689 25.4 1.3	888 31.2 1.6	
21	火	みかん	ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼう 具だくさんみそ汁 りんご チーズ	油揚げ ししゃも 脱脂粉乳 ブロッコリー	精白米 上白糖 ごま油	キャベツ ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ りんご	お菓子 ミロ	501 16.4 1.7	585 19.7 2	
22	水	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 付け合せ(ブロッコリー) バナナ チーズ	かまぼこ 焼き竹輪 和牛 卵 ブロッコリー	てんぷら粉 うどん 本みりん マヨネーズ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー パン のり わかめ	★ホットケーキ★ ヤクルト	512 21.4 3.8	540 22.2 4.5	
23	木	お菓子 お茶	ロールパン クリームシチュー ミックスサラダ ゼリー	チキン 成鶏 皮つき 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 上白糖 サラダ油 オレンジゼリー	きゅうり こまつな たまねぎ にんじん レタス	★じゃがバター おにぎり★ お茶	524 17.6 1.2	593 20.8 1.4	
24	金	ヤクルト	和風根菜カレーライス キャベツと小松菜のしらす和え みかん	しらす干し ぶた大根 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも	キャベツ ごぼう こまつな 大根 たまねぎ にんじん れんこん みかん	★かき玉にゅう麺★	448 17.6 3.6	494 21.0 4.6	
25	土	チーズ お茶	土 曜 保 育					お菓子 お茶		
27	月	りんごジュース	ごはん ささみのチーズ焼き ほうれん草のコーン炒め コンソメスープ パイン缶	ベーコン 成鶏 ささ身 脱脂粉乳 ブロッコリー	精白米 じゃがいも パン マヨネーズ	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん ほうれん草 パインアップル	★ハッシュド ポテト★ お茶	499 17.3 1.1	569 21.4 1.4	
28	火	カルピス	ピビンバ風丼 春雨サラダ わかめスープ バナナ	和牛 卵 ロースト 脱脂粉乳	精白米 はるさめ 上白糖 ごま油 マヨネーズ	きゅうり にんじん ほうれん草 りょくとうもやし パン わかめ	お菓子 ミロ	410 9.9 1	397 10.6 1.2	

* 3日(金)、17日(金)は名手保育園との合同メニューです

* 20日(月)は、誕生会です

* 3時のおやつのお星印は、手作りまたは少し手を加えています

* 〃線は、ちゅうりっぷ組のリクエストメニューです