

30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)		
				主な材料名				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	金	みかん	チキンカレーライス ごぼうツナマヨサラダ ヨーグルト	ツフレク 成鶏むね皮つき 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも マヨネーズ コマドレッシング	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん 人参	節分用福豆 お茶	408 13.0	470 15.2	
2	土		音楽会							
4	月	ホットカルピス	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 みそ	中華めん サラダ油 パ ン 春巻き マネー	スイートコーン にんじん ブロッコ リー ほうれんそう りょくとうもやし しんじょう 青ねぎ	★栗蒸しパン★ お茶	350 9.6	417 11.2	
5	火	野菜ステックパン お茶	青菜ごはん すきやき風煮 コーンツナサラダ チーズ 小魚	いかなご煮干し ツフレク 和牛モミ 脱脂粉乳 ブロッ コリー	焼きふ 精白米 上 白糖 サラダ油 マネー	しらたき きゅうり 青菜 た まねぎ スイートコーン にんじん 青 ねぎ ほうきさい ぶなしめじ キャベツ	おととと キャラメルスキムミルク	592 24.3	539 24.1	
6	水	コーンスープ	野菜うどん ごぼうのからあげ ブロッコリーのごまあえ チーズ オレンジ	油揚げ いわし煮干し 赤板かまぼこ タマゴ チーズ	干しうどん 片栗粉 白糖 ごま	ごぼう にんじん ブロッコ リー ほうしめじ 小松菜 青 ねぎ	肉まん お茶	544 23.1	571 23.9	
7	木	バナナ	ごはん 八宝菜 しゅうまい 付け合せ(ブロッコリー) もも缶	むきえび ぶた大ロ うずら卵 しゅうまい	精白米 マネー	ほうれん草 たけのこ たまね ぎ にんじん ほうきさい ブロッ コリー もも缶 しめじ	おにぎりせんべい お茶	461 13.9	523 16.8	
8	金	牛乳	大根とツナの炊き込みご飯 コロッケ 付け合せ (アスパラ) 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご	木綿豆腐 いわし煮干し ツフレク 脱脂粉乳 ホト コロッケ みそ	精白米 サラダ油	アスパラ 大根 にんじん 葉 ねぎ りんご わかめ	北の卵のサブレ ミルクココア	453 17.3	468 17.3	
9	土	チュルルン	土曜保育						64 0.6	44 0.6
12	火	ヨーグルト	ごはん ポークチャップ キャベツのゆかり和え のっぺい汁 パナナ	ぶた肉	精白米 さといも 本 みりん ケチャップ	こんにゃく キャベツ ごぼう ゆかり 大根 にんじん 葉ね ぎ パナナ ぶなしめじ 玉ねぎ	サッポロポテト ミロ	407 8.3	417 7.3	
13	水	ヤクルト	サンドウィッチ コーンスープ ミニフィッシュ りんごゼリー	いわし丸干し ツフレク ロースム 脱脂粉乳 ブロッ コリー	食パン りんごゼリー マヨドレ マネー	きゅうり スイートコーン たまね ぎ パセリ	★枝豆コーンおにぎり★	658 22.1	769 26.9	
14	木	白い風船	ふりかけごはん 鯖の塩焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ミニフィッシュ	いわし丸干し まさば みそ	精白米 じゃがいも 白糖 ごま油	さやいんげん たまねぎ にん じん 葉ねぎ わかめ	★いちご蒸しパン★	422 16.6	506 20.6	
15	金	りんご	ミニクワッサン ビーフシチュー シーザーサラダ みかん	和牛モミ ベーコン 牛乳 ビーフシチュー	ミニクワッサン じゃがいも マネー	グリーンピース たまねぎ スイート コーン トマト にんじん ブロッコ リー レタス みかん ぶなしめじ	お米のムース	400 10.3	471 12.9	
16	土	ヤクルト	お楽しみ会						36 0.6	
18	月	野菜ジュース	焼肉丼 大根サラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) パイン缶 ミニフィッシュ	油揚げ いわし丸干し ぶた大バウ ロースム 脱脂 粉乳	精白米 じゃがいも 白糖 ごま油 サラ ダ油 合成清酒	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ ピーマン しめじ パインアップル	豆乳ウエハース ミロ	310 11.6	380 14.3	
19	火	ホットカルピス	ツナコーンピラフ マカロニサラダ ヨーグルト	ツフレク 脱脂粉乳	マカロニ 精白米 マネー バター	グリーンピース きゅうり たまね ぎ スイートコーン にんじん	★ミニうどん★	488 13.1	545 14.9	
20	水	みかん	わかめごはん 鶏のからあげ 小桜 春雨サラダ フライドポテト(アフリ) チーズ チュルルン	かまぼこ 成鶏むね皮つき うずら卵 ブロッコリー	精白米 緑豆はるさめ サラダ油 合成清酒 冷 凍フライドポテト マ ネー	きゅうり しょうが にんじん にんにく のり りしりこんぶ わかめ みかん缶	ショートケーキ ジョアストロベリー	863 23.6	960 27.0	
21	木	ソフトせんべい お茶	黒糖ロールパン クリームシチュー ミックスサラダ みかん	ツフレク 豚肉 脱脂粉 乳	ロールパン じゃがいも 黒砂糖 白糖 ごま 油	きゅうり こまつな たまね ぎ にんじん ブロッコリー レタス みかん スイートコーン	★ゆかりしらす おにぎり★	460 14.8	538 18.1	
22	金	ゼリー	ごはん 筑前煮 玉ねぎとさつま芋の天ぷら オレンジ	若鶏むね皮つき	精白米 さといも 上 白糖 ごま油 合成清 酒 さつま芋 サラ ダ油	こんにゃく さやいんげん ご ぼう 大根 にんじん れんご ん 人参 乾しいたけ 玉ねぎ	かっぱえびせん 野菜ジュース	436 11.3	495 13.1	
23	土	チーズ	土曜保育						115 3.5	74 0.8
25	月	バナナ	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(とうふ・油揚げ) いちごゼリー	木綿豆腐 油揚げ いわ し煮干し 紅鮭 焼き竹 輪 みそ	精白米 白糖 いち ごゼリー ごま サラ ダ油 マネー	さやいんげん ごぼう にんじ ん 葉ねぎ	コーンスープ	529 21.9	619 26.8	
26	火	オレンジジュース	ちゃんぽん ナゲット ブロッコリーとハムのゴマサラダ りんご	ぶた中モミ ロースム むき えび けんかゲツ	中華めん ごま ごま 油 サラダ油 本みりん マネー ケチャップ	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 りんご しめじ いんげんまめ	ねじパン いちごスキムミルク	471 19.7	593 24.9	
27	水	りんごジュース	遠足						62 0.5	23 0.4
28	木	ピノ匹芽入り お茶	ふりかけごはん いわしつみれと大根煮 スパゲティサラダ チーズ 小魚	いわしつみれ いわし丸 干し ブロッコリー うず ら卵	スパゲティ 精白米 上 白糖 マネー 厚揚げ	きゅうり 大根 にんじん 生 姜 いんげんまめ	★プリン★	502 13.4	547 15.6	

※20日(水)は、誕生会です。
※15時のおやつの☆印は、手作りまたは少し手を加えています。