

2021年02月

献立表

みなみかせ保育園(一般)

園で初めて食べる食材がないように献立を確認し先にご家庭で試してみてください。

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		
1 豚汁うどん ・ 魚のごま照り焼き 15 キャベツの海苔あえ 月	りんご 干しうどん(ゆで)、 小麦粉、砂糖、油、 白ごま	牛乳、ぶり、豆乳、 豚肉(もも)、淡色み そ、油揚げ	にんじん、りんご、キャ ベツ、だいこん、もやし、 こまつな、ごぼう、刻み のり	だし汁、しょうゆ、みり ん、ベーキングパウ ダー、食塩、シナモン	牛乳 牛乳 キャラットケーキ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 26.6 g カルシウム 318 mg
2 節分・鬼ライス パンサンズー 火 具だくさん汁	米、小麦粉、砂糖、 スパゲティ、油、ご ま油	牛乳、木綿豆腐、 豆乳、鶏もも肉、油 揚げ、いわし大豆	きゅうり、にんじん、だい こん、しめじ、はるさめ、 レーズン	だし汁、しょうゆ、酢、ケ チャップ、ベーキングパ ウダー、酒、食塩、水、 ココア(ピュアココア)、 カレー粉、こしょう、抹茶	牛乳 牛乳 節分 鬼の子蒸しパン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 278 mg
3 ごはん ・ 豚肉の生姜焼き 17 ひじきのサラダ 水 ジュリアンスープ	じゃがいも、米、米 粉、マヨネーズ(卵 不使用)、油	牛乳、豚肉(肩)小 間	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、ホール コーン、セロリー、ひじ き、おろししょうが(汁)、 あおのり	水、しょうゆ、みりん、食 塩、鶏がらスープ、こ しょう	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 228 mg
4 ごはん ・ 肉団子 18 白菜のおひたし 木 味噌汁	ゆで中華めん、 米、片栗粉、ごま 油、油、砂糖	豚ひき肉、豚肉 (肩)小間、油揚げ、 淡色みそ、かつお 節、牛乳(乳児の み)	はくさい、こまつな、キャ ベツ、もやし、たまね ぎ、えのきたけ、ホール コーン、にんじん	だし汁、水、しょうゆ、み りん、鶏がらスープ、 酒、食塩、麦茶(浸出 液)	牛乳 麦茶 ラーメン	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 116 mg
5 ごはん ・ タンドリーチキン 19 ほうれん草とコーンのソテー 金 ワカメスープ	いよかん 米、小麦粉、油、砂 糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン(卵不使 用)、豆乳ヨーグル ト、豆乳、きな粉	ほうれん草、いよか ん、たまねぎ、ホール コーン、ねぎ、にんじ ん、カットわかめ、にん にく(すりおろし)、おろ ししょうが(汁)	水、ケチャップ、鶏がら スープ、ベーキングパウ ダー、食塩、カレー粉、 パプリカ粉、こしょう	牛乳 牛乳 きな粉ボーロ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.0 g カルシウム 246 mg
6 豚肉のみそ丼 ・ キャベツの胡麻和え 20 すまし汁 土	米、米粉、砂糖、 油、いちごジャム、 すりごま 白	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐、豆乳、 米みそ(淡色辛み そ)	キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、赤ビー マン、なめこ	だし汁、しょうゆ、酒、 ベーキングパウダー、 食塩	牛乳 牛乳 米粉の蒸しパン(いちごジャム)	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 307 mg
8 ごはん ・ 鶏肉の照り焼き 22 チンゲン菜のソテー 月 味噌汁	米、食パン、さつま いも、白ごま、砂 糖、油	牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、淡色みそ、 豆乳	チンゲンサイ、はくさい、 たまねぎ、ピーマン、に んじん	だし汁、みりん、しょう ゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ごまトースト	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 298 mg
9 菜飯 ・ 魚の唐揚げ 火 切干大根の和え物 味噌汁	りんご 米、片栗粉、油、砂 糖、ごま油、菜飯	あじ、食べる煮干 し、淡色みそ、かつ お節、牛乳(乳児 のみ)	りんご、たまねぎ、えの きたけ、にんじん、きゅう り、切り干しだいこん、 おろししょうが(汁)、あ おのり	だし汁、しょうゆ、酢、食 塩、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 おにぎり(おかか) いりこの青のり風味	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 9.4 g カルシウム 230 mg
10 ロールパン ・ マカロニグラタン 24 ブロッコリーのサラダ 水 野菜スープ	ロールパン、さつま いも、米粉、油、マ カロニ、砂糖、すり ごま 白	牛乳、豆乳、鶏もも 肉	ブロッコリー、たまねぎ、 はくさい、にんじん、りん ご、ホールコーン、レー ズン、赤パプリカ	水、酢、しょうゆ、鶏がら スープ、食塩、パセリ 粉、こしょう	牛乳 牛乳 フルーツきんとん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 275 mg
12 ハヤシライス ・ スピナチサラダ 26 金	いよかん 米、上新粉、粉黒 糖、油、米粉、砂 糖、すりごま 白	牛乳、豚肉(肩)小 間、豆乳、ツナ水 煮缶	たまねぎ、ほうれん草 う、にんじん、いよかん、 もやし、マッシュルーム 缶、レーズン	水、ケチャップ、ウス ターソース、ココア(ピ ュアココア)、しょうゆ、酢、 酒、ベーキングパウ ダー、鶏がらスープ、食 塩	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 272 mg
13 麻婆豆腐丼 ・ さつま芋のレモン煮 27 中華風スープ 土	米、さつまいも、砂 糖、ごま油、片栗 粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、ベーコン(卵不 使用)、いわし(煮干 し)、淡色みそ、牛 乳(乳児のみ)	にんじん、こまつな、ね ぎ、しめじ、えのきたけ、 しいたけ、切り干しだい こん、レモン果汁	水、だし汁、しょうゆ、鶏 がらスープ、食塩、麦茶 (浸出液)	牛乳 麦茶 きのこごはん おやつ小魚(砂糖)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 224 mg
16 ごはん 筑前煮 火 ごま和え 味噌汁	米、砂糖、すりごま 白、油	鶏もも肉、油揚げ、 淡色みそ、きな粉	もやし、にんじん、ほう れん草、ごぼう、きゅう り、しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 牛乳 二色おにぎり	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.1 g カルシウム 83 mg
25 ごはん レバーの香り揚げ 木 春雨酢の物 味噌汁	りんご 米、さつまいも、 オートミール、油、 砂糖、小麦粉、片 栗粉、すりごま 白、ごま油	牛乳、豚レバー、 淡色みそ	りんご、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、レーズ ン、はるさめ、おろしし ょうが(汁)	だし汁、水、酢、しょう ゆ、酒、食塩、シナモン	牛乳 牛乳 オートミールクッキー	エネルギー 688 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.4 g カルシウム 228 mg

献立の平均栄養価 3才以上児 エネルギー589Kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.0g カルシウム 245mg 鉄分 3mg
3才未満児 エネルギー 472Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.0g カルシウム 231mg 鉄分 2mg

※天候や納品等の事情により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※使用食材につきましてはアレルギーに配慮し、具体的に明記しています。