

# 2月献立表

平成30年度



末広保育園

日付	曜日	10時	お昼	3時	主な材料				行事予定							
					(赤)血・肉	(黄)力・体温	(緑)体の調節	未満児		以上児						
					Kcal	蛋白質g	脂肪g	カルシウムmg	Kcal	蛋白質g	脂肪g		カルシウムmg			
1	金	ふかし じゃが芋	さんまのおろし煮 白菜フレンチサラダ みかん けんちん汁	抹茶あずきマフィン	さんま 油揚げ	片栗粉 里芋	大根 白菜 コーン 人参 ブロッコリー みかん ごぼう	644	23	17	150	648	26	21	177	豆まき
2	土	煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナジュース	493	8.8	11	27	540	9.7	14	32	
4	月	するめ	鶏のタルタル焼き ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 味噌汁	ココア揚げパン	鶏肉 ハム	クルクルソース	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン グレープフルーツ 大根 ほうれん草	454	16	9.4	62	553	18	12	75	身体測定
5	火	食パン	大根のみそ煮込み チーズポテト オレンジ 味噌汁	フルーチェ	竹輪 生揚げ 豚肉 チーズ	こんにやく じゃが芋	大根 人参 グリンピース オレンジ しめじ 白菜 わかめ	432	15	7.9	156	540	19	9.9	195	
6	水	バナナ	鮭のきのこソース 炒り豆腐 白菜即席漬け 味噌汁	かぼちゃホットケーキ 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 卵 油揚げ	片栗粉 ごま油	しめじ えのき 人参 玉葱 ねぎ 白菜 胡瓜 キャベツ もずく	519	26	15	179	622	32	18	222	学校見学 (うめ)
7	木	ブルー	野菜肉みそ 春雨サラダ りんご 味噌汁	リラックマせんべい	豚ひき肉 ハム	ごま油 片栗粉 春雨 ごまふ	玉葱 人参 ビーマン たけのこ 胡瓜 りんご チンゲン菜 えのき	384	13	8.8	55	457	17	11	65	英語遊び (うめ、きく) 生活発表会①
8	金	ふかし さつま芋	コーンカレー ツナサラダ バナナ 牛乳	スティックパン	豚肉 ツナ 牛乳	じゃが芋	コーン 人参 玉葱 にんにく 胡瓜 キャベツ バナナ、ブロッコリー	628	14	24	155	732	16	30	178	雪遊び (うめ)
9	土	煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナジュース	392	11	8.9	47	414	12	11	58	
12	火	小魚	変わりローストチキン スパゲティサラダ がんもの煮物 豆乳味噌汁	わかめおにぎり	鶏肉 ハム がんもどき 豆乳	スパゲティ マヨネーズ	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 人参 もやし しめじ	466	19	17	109	581	23	22	132	
13	水	チーズ	肉じゃが 青菜とジャコの和え物 オレンジ 味噌汁	野菜ヨーグルトドリンク ルヴァン	豚肉 じゃこ 豆腐	じゃが芋 しらたき	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 キャベツ オレンジ 万能ねぎ 大根	542	17	9	244	639	19	8.3	236	
14	木	グレープ フルーツ	白身魚フライ 栄養納豆 キャベツゆかり和え 味噌汁	いちごクリームサンド	たら 納豆 豚ひき肉	小麦粉 パン粉	玉葱 人参 キャベツ ゆかり なめこ 白菜	495	17	15	85	604	21	19	101	
15	金	するめ	ドライカレー さつま芋のレモン煮 ブロッコリーおかか和え スープ	コーンフレークミルク	豚ひき肉 かつお節 卵	さつま芋	ビーマン 玉葱 人参 レモン ブロッコリー コーン わかめ キャベツ	499	20	13	149	618	23	16	185	生活発表会②
16	土	煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナジュース	569	13	6.4	45	636	15	7.8	55	
18	月	ブルー	豚肉のごまみそ焼き キャベツグリーンサラダ 刻み昆布煮 味噌汁	パインケーキ	豚肉 ハム さつま揚げ	ごま ふ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 刻み昆布 いんげん 小松菜 玉葱	460	13	16	119	552	17	19	145	避難訓練
19	火	オレンジ	ミートボールトマト煮込み 大根サラダ 粉ふき芋 味噌汁	お好み焼き	豚ひき肉 粉チーズ ハム 豆腐 油揚げ	パン粉 片栗粉 ごま じゃが芋	人参 玉葱 大根 胡瓜 えのきにんにく	411	17	10	90	507	21	13	108	
20	水	バナナ	さばの生姜煮 野菜炒め 金時豆 味噌汁	ナポリタン	さば 豚肉 金時豆	片栗粉 里芋	生姜 人参 キャベツ 玉葱 もやし にんにく しめじ 大根	503	25	13	96	603	31	17	118	
21	木	茹で人参	ちくわの磯部揚げ 筑前煮 グレープフルーツ 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	竹輪 鶏肉 卵	小麦粉 こんにやく 里芋	青のり 人参 ごぼう れんこん もずく もやし ねぎ グレープフルーツ	459	18	11	189	572	23	13	235	
22	金	ふかし さつま芋	ハヤシライス わかめサラダ りんご 牛乳	麩のラスク	豚肉 牛乳		玉葱 グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ コーン 人参 わかめ りんご	497	12	16	138	568	14	20	156	生活発表会③
23	土	煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナジュース	565	13	8.9	40	631	14	11	49	
25	月	するめ	ソースカツ キャベツシーザーサラダ バナナ 味噌汁	スコーン 牛乳	ヒレカツ ベーコン	ふ	キャベツ コーン 胡瓜 バナナ 大根 人参	508	21	16	170	629	25	20	212	体育遊び (すみれ、さくら、 きく、うめ)
26	火	小魚	ぎょうざ もやしナムル みかん ポパイシチュー	ホットドック	餃子 牛乳 鶏肉	じゃが芋	もやし 人参 胡瓜 みかん 玉葱 ほうれん草	625	16	18	77	780	20	23	92	
27	水	食パン	あじの野菜あんかけ ビーフソテー グレープフルーツ 味噌汁	みたらし団子	鯉 ウイナー 油揚げ	ビーフ 片栗粉	人参 ねぎ 椎茸 ビーマン グレープフルーツ 白菜	432	20	6.1	76	540	25	7.6	95	
28	木	ふかし じゃが芋	すきやき風煮 マカロニソテー なめたけ和え 味噌汁	焼きそば	豚肉 豆腐 ベーコン	マカロニ しらたき	人参 ねぎ しめじ 玉葱 コーン ほうれん草 キャベツ	577	22	12	146	565	25	15	172	

※材料入手の都合により、一部変更になる事があります。ご了承下さい。