

平成29年度後期予定献立一覧表(2月分)



愛の園保育園・こひつじ保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄 養 価									
	献 立 名	午 後 お や つ (※は手作り)	主 食	午 前 お や つ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂 質 g	加 糖 量 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン			
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
5月	がめ煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳・干若布 煮干し ブロッコリー	人参 れんこん・ごぼう さやいんげん・干椎茸・葱	米・里芋・こんにゃく 砂糖・醤油・ケチャップ	油	362 485	19.7 20.6	17.6 17.4	376 389	2.0 1.7	2.1 1.6	190 184	0.17 0.2	0.39 0.44	16 14	
2金	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *大豆の雷揚げ	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐・卵・油揚げ ゆで大豆	牛乳・スキム乳 出し昆布 干ひじき・煮干し	人参 生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・醤油・砂糖 小麦粉	油	390 507	20.6 21.6	20.7 20.1	367 383	2.4 1.9	2.0 1.5	155 154	0.19 0.19	0.46 0.46	11 9	
3 28 土 水	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油あげのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 干椎茸 ビーツ チンゲンサイ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・丸ボーロ	油	379 498	22.0 22.6	16.7 16.9	356 373	2.8 2.5	1.7 1.4	229 213	0.16 0.18	0.47 0.5	22 17	
7水	白身魚と野菜のケチャップあえ オニオンスープ	牛乳 *黒糖もち	パン	牛乳	白身魚 黄粉	牛乳	人参 ビーツ パセリ	ローパン・片栗粉 ケチャップ・砂糖・酒 スープの素・黒砂糖	油	354 462	17.3 20.6	13.9 17.7	217 280	0.9 1.0	1.3 1.6	191 182	0.17 0.2	0.28 0.35	17 12	
6 17 火 土	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい		牛乳	豚肉 スキム乳	牛乳 スキム乳	人参 玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素 せんべい	油	530 537	19.5 20.7	15.0 16.8	252 306	1.3 1.1	3.1 3.1	136 154	0.49 0.49	0.44 0.5	28 26	
1 26 木 月	豚肉と野菜のしょうが風味焼き かき卵汁	牛乳 あられ おやついりこ	ごはん	牛乳	豚肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 おやついりこ	人参・ビーツ パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸 生姜・葱	米・砂糖・醤油 あられ	油	329 460	21.5 22.3	13.5 14.1	313 348	1.9 1.8	1.8 1.5	168 165	0.48 0.45	0.46 0.48	33 26
9 16 金 金	プロカリシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 オレンジ	パン	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ブロッコリー	カリフラワー スイートコーン・胡瓜 パプリカ	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖	油 バター サラダ油	347 460	15.4 19.2	17.7 20.4	273 322	1.3 1.4	2.0 1.8	219 204	0.2 0.23	0.4 0.44	84 70
8木	すきやき風煮 かまぼこのすまし汁	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	牛肉 焼豆腐 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 玉葱・白菜・白葱 葱	米・糸こんにゃく 砂糖・醤油・ビスケット	油	376 498	18.7 20.0	17.2 17.1	397 405	2.0 1.8	2.4 1.9	140 142	0.2 0.2	0.38 0.43	17 14	
24土	焼そば 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 クッキー		牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 チンゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱	中華めん・醤油 スープの素・クッキー	ごま油 油 ウスターソース	409 420	15.4 16.8	17.5 18.3	221 272	1.2 1.1	2.1 2.0	192 192	0.29 0.31	0.33 0.4	19 18
13 20 火 火	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	固形ヨーグルト	パン	牛乳	鶏ひき肉 豆腐	牛乳 鉄強化ヨーグルト	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ローパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉	マヨネーズ 油	385 503	15.9 19.8	23.4 25.4	107 204	7.7 7.7	1.5 1.8	94 115	0.13 0.17	0.29 0.4	56 48
14水	ハヤシ汁 ほうれん草とベーコンのあえもの	牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	ごはん	牛乳	牛肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ほうれん草 玉葱 グリルピーズ ブルー	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・醤油・ココア トマトピューレ・ホットケーキミックス	バター ウスターソース サラダ油	451 557	16.0 17.7	23.2 22.0	234 278	2.2 1.7	1.7 1.4	247 227	0.27 0.29	0.4 0.45	29 24	
19月	がめ煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	鶏肉・豆腐 味噌・黄粉	牛乳 干若布 煮干し	人参 れんこん・ごぼう さやいんげん・干椎茸・葱	米・里芋・こんにゃく 砂糖・醤油・片栗粉 黒砂糖	油	341 468	17.7 19.1	13.5 14.1	319 344	2.4 2.1	1.6 1.3	136 154	0.47 0.48	0.44 0.51	28 26	
22木	レバーボール トマト えのきだけスープ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム乳 干若布	人参 ビーツ トマト	玉葱 えのき茸 葱	ローパン・小麦粉・酒 スープの素・かりんとう	ピーナッツ 油	400 501	17.6 20.8	19.3 22.1	231 291	3.9 3.4	1.3 1.6	4706 3795	0.32 0.32	0.94 0.88	25 20
15木	すきやき風煮 かまぼこのすまし汁	牛乳 *バナナケーキ	ごはん	牛乳	牛肉 焼豆腐 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 玉葱・白菜・白葱 葱・バナナ	米・糸こんにゃく 砂糖・醤油 ホットケーキミックス	油	402 519	19.7 20.7	17.8 17.5	374 387	2.0 1.8	2.4 2.0	147 147	0.21 0.22	0.4 0.43	20 17	
27火	白身魚と野菜のケチャップあえ オニオンスープ	牛乳 クラッカー チーズ	パン	牛乳	白身魚	牛乳 ブロッコリー	人参 ビーツ パセリ	玉葱	ローパン・片栗粉 ケチャップ・砂糖・酒 スープの素・クラッカー	油	375 479	19.3 22.1	18.0 21.0	274 325	0.5 0.6	1.8 1.9	217 203	0.18 0.21	0.31 0.37	17 12
誕生 21日 水	たきこみごはん・豚ヒレのたった揚げ きゃべつのゆかり和え・わかめのすまし汁 バナナ	ゼリー		牛乳	鶏肉 豚ヒレ	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん しそ粉(ゆかり) 葱・キャベツ・バナナ	ごぼう・干椎茸 上新粉	米・醤油・酒・片栗粉 油	489 459	21.0 19.8	10.2 11.1	96 164	1.7 1.3	2.3 1.8	149 150	0.82 0.7	0.24 0.29	53 49	

※ 節分(2月3日)  
季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをします。「魔目(鬼の目)」に  
豆を投げて「魔滅(魔を滅ぼす)」という意味があるといわれています。  
季節の変わり目は、天候が不安定なため、病気になるリスクも、その悪い鬼(病氣)を  
追い払うのです。節分に「いわし」を食べるのは、いわしの臭みで鬼が近づかないように  
お守りです。

※ 10日(土)は、生活発表会のため  
給食は、「ひなめし」となります。  
※ 23日(金)は、お別れ会のため  
給食は、お菓子詰め合わせとなります。

以上児	基準量	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	食塩相当量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
12	400	15.0	~18	270	2.1		205	0.28	0.35	20
平均栄養価	389	18.4	17.7	287	2.3	1.9	384	0.27	0.42	32
未満児	基準量	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	食塩相当量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
11	480	19.0	~16	200	2.3		200	0.25	0.3	20
平均栄養価	490	20.3	18.7	327	2.1	1.8	341	0.28	0.46	26

※平均栄養価は行事食を除く