

2021年02月



献立表



しいの木保育園

日 ／ 曜	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		
01 月	玄米ごはん 焼き塩さば 三色野菜の納豆和え じゃがいものみそ汁 チーズ	玄米、じゃがいも	塩さば、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、根深ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳(100) ミニたいやき 牛乳(100/200)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.5 g 塩分 1.8 g
02 火	◆ おたんじょうびかい ◆ 鶏ごぼうご飯 鶏のから揚げ きやべつとコーンのソテー すまし汁 トッピングプリン	米、油、片栗粉	鶏肉、豆乳プリン、生クリーム、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、ごぼう、いちご、わかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、こしょう	りんご果汁 お米でスイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.3 g 塩分 2.7 g
03 水	◆ せつぶん ◆ ドライカレー たたきごぼう ブロッコリーのマヨ和え 野菜たっぷりスープ 味付小魚(はな・ゆめ・にじ グミゼリー)	米、マヨネーズ、米粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、バター、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、もやし、ほうれんそう、にんじん、トマト、コーン、ピーマン	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう、ガーリックパウダー	ヤクルト コロコロあんどうーナツ 牛乳(100)	エネルギー 643 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.1 g 塩分 1.7 g
04 木	玄米ごはん 西京焼き おざく 白菜のみそ汁 みかん	玄米、パン、さといも、つきごんにやく、砂糖、油	たら、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	みかん、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	牛乳(100) ☆Cあげぼん☆ 牛乳(100/200)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.7 g 塩分 2.7 g
05 金	玄米ごはん 鶏肉のマーメレード焼き せん野菜 もやしスープ カラダ強くするヨーグルト	玄米、小麦粉、砂糖、油	鶏肉、牛乳、チーズ、卵、無塩バター、ヨーグルト	キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、マーメレード	しょうゆ、酢、食塩、中華だし	カルシン ☆チーズスコーン 牛乳(100)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.0 g 塩分 2.1 g
06 土	味噌煮込みうどん ヨーグルト	うどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g 塩分 3.3 g
08 月	みそラーメン 春巻き カラダ強くするヨーグルト	米、中華めん、油、ごま油	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、根深ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、わかめ、にんにく	食塩、こしょう	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.7 g 塩分 3.2 g
09 火	玄米ごはん 白身魚のネギみそマヨネーズ焼き 切り干し大根とひじきの煮物 豆腐とほうれんそうのみそ汁 ミニゼリー	玄米、小麦粉、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、油	たら、絹豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、脱脂粉乳、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、葉ねぎ、干しいたけ、こめひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆さつま芋ケーキ 牛乳(100)	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.7 g 塩分 2.3 g
10 水	食パン CハンバーグC ほうれん草とコーンの炒め物 豆乳スープ チーズ	食パン、パン粉、片栗粉、油、上新粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉、豆乳、ベーコン、牛肉	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、コーン、しめじ、トマト	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、こしょう	みかん果汁 ☆五平餅 麦茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.4 g 塩分 2.7 g
12 金	♥きのこたっぷりハヤシライス♥ Cのり塩ポテトC ウイナースープ バナナ	ポテト、玄米、小麦粉、マーガリン、砂糖、オリーブ油、油、粉糖	豚肉、卵、牛乳、ウイナー、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、マーメレード、えのきたけ、わかめ、あおのり	ハヤシルー、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆ブラウニー 牛乳(100)	エネルギー 619 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 22.4 g 塩分 2.7 g

※献立・材料等、変更になる場合があります

☆は 手作りおやつです

2021年02月

献立表

しいの木保育園

日 曜	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		
13 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉	こまつな、根深ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 6.5 g 塩 分 3.3 g
15 (月)	カレーうどん 蒸しシューマイ カラダ強くするヨーグルト	うどん、三温糖、油、砂糖	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆さくらごほんおにぎり 麦茶	エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.8 g 塩 分 3.2 g
16 (火)	玄米ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁 みかん	玄米、じゃがいも、砂糖、油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豚肉、ごま、牛乳	みかん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.2 g 塩 分 2.5 g
17 (水)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					ぶどう果汁 原宿ドック ジョア	エネルギー 276 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 7.9 g 塩 分 0.4 g
18 (木)	野菜丼 里芋の煮っころがし 豚汁 チーズ	米、さといも、小麦粉、砂糖、つきこんにゃく、油	鶏肉、絹豆腐、豆乳、豚肉、トーフミール、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、根深ねぎ、いちごジャム、ごぼう	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳(100) ☆豆乳と苺の蒸しパン 牛乳(100)	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 17.4 g 塩 分 2.5 g
19 (金)	玄米ごはん 鉄之助のりごま かじきの竜田揚げ キャベツとえのきの煮浸し 野菜スープ ミニゼリー	玄米、油、砂糖、片栗粉	かじき、かつお節、黒ごま、牛乳	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩、かつおだし汁	牛乳(100) ☆大芋芋 牛乳(100/200)	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.6 g 塩 分 2.2 g
22 (月)	玄米ごはん さけの塩焼き ツナとじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁 チーズ	玄米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	さけ、ツナ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳(100) ☆ハムマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 20.5 g 塩 分 2.7 g
24 (水)	◆ ちゃいんどおりんびつく がんばれ ◆ カレー風味ごはん ウインナーロール ほうれんそうとツナの炒め煮 もりもりがんばるスープ プリン	米、ワンタンの皮、油、砂糖	ウインナー、ツナ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン、わかめ	食塩、しょうゆ、中華だし、カレー粉	ヤクルト どらやき 牛乳(100)	エネルギー 695 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 23.3 g 塩 分 2.6 g
25 (木)	玄米ごはん 鮭の香草焼き 小松菜の煮浸し ウインナースープ ミニゼリー	さつまいも、玄米、オリーブ油、パン粉	さけ、ウインナー、油揚げ、牛乳	こまつな、はくさい、コーン、にんじん	かつおだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩、ワイン(白)、みりん、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳(100) ☆やぎいも 牛乳(100/200)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.7 g 塩 分 1.9 g
26 (金)	鶏肉のすき焼き風丼 焼きスイートポテト 豆腐のみそ汁 りんご	玄米、砂糖、小麦粉、しらたき、油	焼き豆腐、絹ごし豆腐、鶏肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵	りんご、はくさい、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.1 g 塩 分 1.9 g
27 (土)	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシウム せんべい ビスケット みかん果汁	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.3 g 塩 分 2.3 g

くは つきぐみさんのリクエストメニューです