

2月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

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		
02 一 月 一	ごはん 肉団子と野菜の甘酢あん ちゃんぽん風スープ	米、油、小麦粉、白玉粉、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、かまぼこ、きな粉	たまねぎ、れんこん、赤ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、もやし	牛乳サブレ 牛乳 白玉きな粉	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 199 mg
03 一 火 一	チキンライス えびフライのタルタルソース添え 鬼除け汁	米、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、さといも、砂糖	牛乳、えび、卵、鶏肉、水煮大豆、油揚げ、米みそ、生クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、えのき、ごぼう、しょうが、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 鬼さんカステラ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 29.5 g カルシウム 204 mg
04 一 水 一	卵そぼろ丼 えのきのみそ汁 フルーツゼリー	米、油、フルーツゼリー、小麦粉、マーガリン、ココア、砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉、油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、えのき、だいこん葉	牛乳 クラッカー 牛乳 ココア 焼きドーナツ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 271 mg
05 一 木 一	ごはん マー婆ー豆腐 中華スープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、食パン、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ツナ、チーズ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、ごまつな、えのき、コーン	牛乳 ピスケット 牛乳 ツナチーズ トースト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.3 g カルシウム 197 mg
06 一 金 一	ロールパン 野菜たっぷりポトフ風 マカロニサラダ	ロールパン、じゃがいも、油、マカロニ、カレー粉、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、しらす干し、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、ほうれんそう、にんにく、しょうが、きゅうり、コーン	牛乳 ブリッツ 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 204 mg
07 一 土 一	青菜とベーコンのスパゲッティー じゃがいもとコーンのミルクスープ キウイフルーツ	スパゲティ、じゃがいも、パイ皮、グラニュー糖	ベーコン、牛乳	ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン、コーンクリーム、バセリ、キウイフルーツ	ピスコ シュガーバイ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.5 g カルシウム 60 mg
09 一 月 一	ごはん ポークチャップ 温野菜 はくさいの豆乳みそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、米みそ、調製豆乳	プロッコリー、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、オレンジ濃縮果汁、粉かんてん	牛乳 サブレ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 204 mg
10 一 火 一	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 大根のみそ汁	米、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉、水煮大豆、米みそ、油揚げ	ひじき、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 黒糖蒸しばん	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 232 mg
12 一 木 一	カレーライス プロッコリーのエッグサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、フルーツゼリー、マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉、卵、調整豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、えだまめ、プロッコリー	牛乳 ピスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 24.9 g カルシウム 220 mg
13 一 金 一	ごはん 鮭の竜田揚げ ペイクドじゃが 油揚げのみそ汁	米、油、米粉、片栗粉、じゃがいも	牛乳、鮭、米みそ、油揚げ	あおのり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのき	牛乳 ブリッツ フルーチェ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 223 mg
14 一 土 一	うめしらすチャーハン 肉団子と野菜のスープ オレンジ	米、油、白玉粉	しらす干し、卵、豚ひき肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、うめ、えのき、はくさい、しいたけ、ねぎ、オレンジ、ごま、あおのり	ピスコ もちもちチーズ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 7.3 g カルシウム 40 mg

2月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

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		
16 一 月 一	ごはん 肉じゃが きのこのみそ汁	米、じゃがいも、パイ皮	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、しめじ、えのき、しいたけ、ほうれんそう、りんごジャム、アーモンド	牛乳 サブレ 牛乳 アーモンド アップルパイ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 268 mg
17 一 火 一	鮭寿司 根菜のみそ汁 フルーツゼリー	米、フルーツゼリー、マシュマロ、ピスケット	牛乳、鮭、卵、米みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん葉	牛乳 あられ 牛乳 マシュマロ ピスケット	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 271 mg
18 一 水 一	お弁当の日(誕生日会) メープルマフィン	米粉、油、砂糖、メープル、食パン、マヨネーズ	牛乳、調整豆乳、生クリーム、ハム、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	牛乳 クラッカー 牛乳 パンプキン トースト	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 27.9 g カルシウム 182 mg
19 一 木 一	ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 たまねぎとわかめのみそ汁	米、じゃがいも、油	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、れんこん、しめじ、ほうれんそう、たまねぎ、わかめ、ねぎ	牛乳 ピスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 303 mg
20 一 金 一	パプリカピラフ ピザ風オムレツ ほうれんそうの蒸し鶏スープ	米、米粉、油、ココア、粉糖	牛乳、卵、ハム、チーズ、鶏肉、調整豆乳	赤パプリカ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、ほうれんそう、えのき	牛乳 ブリッツ 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 187 mg
25 一 水 一	高野豆腐と豚肉の甘みそ丼 こまつなのスープ みかん	米、食パン、マヨネーズ	牛乳、高野豆腐、豚肉、米みそ、卵	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、えのき、コーン、みかん	牛乳 クラッcker 牛乳 エッグトースト	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 227 mg
26 一 木 一	ごはん さわらの塩麹焼き かむカムサラダ 豆腐のみそ汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、さきいか、木綿豆腐、油揚げ	きりほしだいこん、にんじん、きゅうり、もやし、わかめ、ねぎ、ぶどう濃縮果汁、粉かんてん	牛乳 ピスケット 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 163 mg
27 一 金 一	ロールパン 鶏肉と野菜のクリーム煮 えびのたまごサラダ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉、卵、えび、しらす干し	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ブロッコリー、ほうれんそう、きゅうり、さやいんげん、たかな	牛乳 ブリッツ 牛乳 たかなおにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 223 mg
28 一 土 一	焼きそば わかめスープ キウイフルーツ	焼きそばめん、食パン、油、砂糖	豚肉、うずら卵、きな粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、あおのり、えのき、わかめ、ねぎ、キウイフルーツ	ピスコ きな粉パン	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 57 mg