

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 （ 月 ）	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 （ 火 ）	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 （ 水 ）	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 （ 木 ）	ごはん マーボー豆腐 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 ビスケット 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 （ 金 ）	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 プリッツ 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 （ 土 ）	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、 パセリ、キウイフルーツ	ビスコ シュガーパイ	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 （ 月 ）	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、 調整豆乳	ブロッコリー、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 （ 火 ）	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 黒糖蒸しぼん	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 （ 木 ）	カレーライス ブ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、ブロッコリー	牛乳 ビスケット 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 （ 金 ）	ごはん 鮭の竜田揚げ ベイクドじゃが 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 プリッツ ブルーチェ	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 （ 土 ）	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	ビスコ 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 （ 月 ）	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 （ 火 ）	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、ビスケット	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 ビスケット	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 （ 水 ）	 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 パンブキン 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 （ 木 ）	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 ビスケット 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 （ 金 ）	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 プリッツ 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 （ 水 ）	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 クラッカー 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 （ 木 ）	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	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、もやし、わかめ、ねぎ、ぶどう濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 ビスケット 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 （ 金 ）	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 プリッツ 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 （ 土 ）	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	ビスコ 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