

2022年2月給食予定献立表

保育室 ひかり (3歳未満児)

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	ご飯 鶏のからあげ みそ汁 春雨サラダ 果物(いちご)	ヨーグルト加糖 お茶	とりもも みそ ロースハム ヨーグルト	ごはん かたくりこ さらだあぶ ら じゃがいも はるさめ さと う 白ごま	わかめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん いちご	エネルギー: 427kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 12.4g
2	水	ご飯 信田煮 みそ汁 果物(パ ナナ)	クリームサンド 牛乳	とりひきにく あぶらあげ けず りぶし こうやどうふ みそ た まご 牛乳	ごはん しらたき さとう じゃ ががいも しょくぼん こーんす たーち バター	にんじん たまねぎ ほうれん そう パナナ	エネルギー: 493kcal たんぱく: 19g 脂質: 14.2g
3	木	ご飯 ドライカレー コーンス ープ 果物(りんご)	煮豆 牛乳	ぶたひきにく スキムミルク ロースハム たまご いんげん まめ 牛乳	ごはん さらだあぶら かたくり こ さとう	たまねぎ 赤ピーマン さやい んげん なす トマト缶 レーズ ン コーン ほうれんそう りん ご	エネルギー: 502kcal たんぱく: 17g 脂質: 11.8g
4	金	ご飯 魚の香味焼き みそ汁 きゅうりもみ 果物(オレンジ)	お好み焼き お茶	さば 60g(冷凍) とろろ みそ たまご ちりめんじゃこ	ごはん さらだあぶら バター 焼きふ ごま さとう こむぎこ	こまつな きゅうり わかめ ネーブル キャベツ にんじん 長ねぎ あおさ	エネルギー: 445kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 16.2g
5	土	ご飯 鮭チャーハン かきたま 汁 果物(バナナ)	カステラ 牛乳	さけ たまご けずりぶし 牛乳	ごはん はるさめ かたくりこ かすてら	たまねぎ グリンピース にん じん ほうれんそう パナナ	エネルギー: 418kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 8.7g
7	月	ご飯 豚肉の生姜焼き みそ汁 果物(りんご)	プリン お茶	豚肩ロース小間 みそ たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん さとう さらだあぶら ごま じゃがいも マーガリン	キャベツ にんじん わかめ たまねぎ りんご	エネルギー: 438kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 15.4g
8	火	スパゲティミートソース 白菜と りんごのサラダ 卵スープ 果 物(みかん)	フライドポテト 牛乳	ぶたひきにく ロースハム た まご 牛乳	マカロニ・スパゲッティ さらだ あぶら マヨネーズ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん セロリー はくさい りんご きゅうり ほう れんそう みかん	エネルギー: 554kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 19.7g
9	水	ご飯 煮魚 みそ汁 おかか和 え(オクラ) 果物(りんご)	蒸しパン お茶	さば 60g あぶらあげ みそ けずりぶし たまご 牛乳	ごはん さとう じゃがいも こ むぎこ さらだあぶら	こまつな オクラ キャベツ わ かめ りんご レーズン	エネルギー: 540kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 19.4g
10	木	ご飯 ちくわの磯部揚げ トマト サラダ みそ汁 果物(オレンジ)	ババロア(ストロベリー) お茶	ちくわ ロースハム みそ ぎゅ うにゅう	ごはん こむぎこ てんぷらこ さらだあぶら じゃがいも いち ごジャム さとう	あおさ きゅうり キャベツ トマ ト フロccoli わかめ たま ねぎ ネーブル	エネルギー: 395kcal たんぱく: 11.8g 脂質: 9.6g
12	土	ご飯 親子煮 みそ汁 果物(パ ナナ)	フルーツゼリー お茶	鶏もも小間 たまご けずりぶ し とろろ みそ	ごはん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん さやいん げん わかめ パナナ	エネルギー: 339kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 4.9g
14	月	食パン ポークチャップ 白菜と ベーコンのスープ 果物(りん ご)	人参ブリッツ お茶	豚肩ロース小間 ベーコン	しょくぼん こむぎこ さらだあ ぶら バター かたくりこ こめ こ 白ごま	たまねぎ ピーマン マッシュ ルーム にんじん はくさい も やし りんご あおのり	エネルギー: 404kcal たんぱく: 11.8g 脂質: 18.9g
15	火	ご飯 鶏のからあげ みそ汁 春雨サラダ 果物(いちご)	ヨーグルト加糖 お茶	とりもも みそ ロースハム ヨーグルト	ごはん かたくりこ さらだあぶ ら じゃがいも はるさめ さと う 白ごま	わかめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん いちご	エネルギー: 427kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 12.4g
16	水	ご飯 信田煮 みそ汁 果物(パ ナナ)	クリームサンド 牛乳	とりひきにく あぶらあげ けず りぶし こうやどうふ みそ た まご 牛乳	ごはん しらたき さとう じゃ ががいも しょくぼん こーんす たーち バター	にんじん たまねぎ ほうれん そう パナナ	エネルギー: 493kcal たんぱく: 19g 脂質: 14.2g
17	木	ご飯 ドライカレー コーンス ープ 果物(りんご)	煮豆 牛乳	ぶたひきにく スキムミルク ロースハム たまご いんげん まめ 牛乳	ごはん さらだあぶら かたくり こ さとう	たまねぎ 赤ピーマン さやい んげん なす トマト缶 レーズ ン コーン ほうれんそう りん ご	エネルギー: 502kcal たんぱく: 17g 脂質: 11.8g
18	金	ご飯 魚の香味焼き みそ汁 きゅうりもみ 果物(オレンジ)	お好み焼き お茶	さば 60g(冷凍) とろろ みそ たまご ちりめんじゃこ	ごはん さらだあぶら バター 焼きふ ごま さとう こむぎこ	こまつな きゅうり わかめ ネーブル キャベツ にんじん 長ねぎ あおさ	エネルギー: 445kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 16.2g
19	土	ご飯 鮭チャーハン かきたま 汁 果物(バナナ)	カステラ 牛乳	さけ たまご ちりめんじゃこ けずりぶし 牛乳	ごはん かたくりこ かすてら	たまねぎ グリンピース にん じん ほうれんそう パナナ	エネルギー: 423kcal たんぱく: 17g 脂質: 8.8g
21	月	ご飯 豚肉の生姜焼き みそ汁 果物(りんご)	プリン お茶	豚肩ロース小間 みそ たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん さとう さらだあぶら ごま じゃがいも マーガリン	キャベツ にんじん わかめ たまねぎ りんご	エネルギー: 438kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 15.4g
22	火	スパゲティミートソース 白菜と りんごのサラダ 卵スープ 果 物(みかん)	フライドポテト 牛乳	ぶたひきにく ロースハム た まご 牛乳	マカロニ・スパゲッティ さらだ あぶら マヨネーズ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん セロリー はくさい りんご きゅうり ほう れんそう みかん	エネルギー: 554kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 19.7g
24	木	ご飯 煮魚 みそ汁 おかか和 え(オクラ) 果物(りんご)	蒸しパン お茶	さば 60g あぶらあげ みそ けずりぶし たまご 牛乳	ごはん さとう じゃがいも こ むぎこ さらだあぶら	こまつな オクラ キャベツ わ かめ りんご レーズン	エネルギー: 540kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 19.4g
25	金	ご飯 ちくわの磯部揚げ トマト サラダ みそ汁 果物(オレンジ)	ババロア(ストロベリー) お茶	ちくわ ロースハム みそ ぎゅ うにゅう	ごはん こむぎこ てんぷらこ さらだあぶら じゃがいも いち ごジャム さとう	あおさ きゅうり キャベツ トマ ト フロccoli わかめ たま ねぎ ネーブル	エネルギー: 395kcal たんぱく: 11.8g 脂質: 9.6g
26	土	ご飯 親子煮 みそ汁 果物(み かん)	フルーツゼリー お茶	鶏もも(皮なし)小間 たまご けずりぶし とろろ みそ	ごはん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん さやいん げん わかめ みかん	エネルギー: 327kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 4.8g
28	月	食パン ポークチャップ 白菜と ベーコンのスープ 果物(りん ご)	人参ブリッツ お茶	豚肩ロース小間 ベーコン	しょくぼん こむぎこ さらだあ ぶら バター かたくりこ こめ こ 白ごま	たまねぎ ピーマン マッシュ ルーム にんじん はくさい も やし りんご あおのり	エネルギー: 404kcal たんぱく: 13g 脂質: 18.9g

献立は変更になることがあります、午前のおやつは、お菓子とお茶 又は 牛乳を提供します。

