

2024年02月



献立表

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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 木	ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き もやしの磯和え パナナ	米 小麦粉 砂糖 バター パン粉 油 マヨネーズ	牛乳 さけ みそ 油揚げ	バナナ もやし ほうれんそう だいこん にんじん のり	だし汁 ソース しょうゆ	キャラットケーキ 牛乳	さげごまおにぎり	629.6(523.2) 22.7(19.0) 19.3(17.8) 1.8(1.4)
02 金	節分献立 鬼っこキーマカレー コンソメスープ 大豆サラダ みかん	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	ヨーグルト 豚肉 鶏肉 大豆 生クリーム	トマト みかん バナナ たまねぎ キャベツ にんじん かぶ コーン ビーマン レーズン	ケチャップ ソース 塩 コンソメ しょうゆ カレー粉	ロールサンド 麦茶	こんぶおにぎり	560.5(477.1) 17.6(16.2) 19.2(18.3) 1.6(1.3)
03 土	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 もやしのナムル オレンジ	さつまいも 米 砂糖 片栗粉 ごま油 バター ごま	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	オレゴン もやし ほうれんそう にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 中華だし 塩	スイートポテト 牛乳		558.5(446.8) 18.3(16.0) 16.4(14.5) 1.8(1.4)
05 月	ごはん みそ汁 鶏肉のマーレード 焼き 昆布の煮物 パナナ	米 さつまいも マカロニ マーレード 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ	バナナ にんじん こんぶ こまつな	だし汁 しょうゆ 塩	みたらしまカロニ 牛乳	ゆかりおにぎり	523.5(425.3) 21.2(17.5) 9.1(9.4) 2.3(1.7)
06 火	ごはん みそ汁 かれの五目あん かけ もやしの納豆和え みかん	じゃがいも 米 バター 片栗粉 砂糖	牛乳 かれい 納豆 みそ 油揚げ	みかん もやし にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 バセリ粉	じゃがバター 牛乳	おかかおにぎり	507.5(423.4) 20.6(17.2) 16.0(15.2) 2.0(1.5)
07 水	鶏南蛮うどん 小松菜とツナの塩昆布和え パナナ	うどん 米 ごま	鶏肉 ツナ チーズ 小魚 かつお節	バナナ こまつな だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ しいたけ ねぎ 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	あおりのおにぎり	453.6(382.9) 18.3(16.1) 6.0(7.6) 2.3(1.8)
08 木	麦ごはん すまし汁 さわらの西京 焼き 白菜のおかか和え りんご	米 押麦 砂糖	牛乳 さわら こしあん みそ かつお節	はくさい りんご こまつな ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	あんこスティックパイ 牛乳	わかめおにぎり	593.8(520.1) 22.3(20.0) 23.0(21.0) 2.3(1.9)
09 金	ポークハヤシライス コンソメスープ さつまいものココロサラダ オレンジ	米 さつまいも じゃがいも マヨネーズ 油	ヨーグルト 豚肉	たまねぎ にんじん オレゴン キャベツ きゅうり パナナ コーン マッシュルーム	ハヤシルー ケチャップ コンソメ 塩	バナナヨーグルト 麦茶	さげごまおにぎり	535.5(438.6) 15.3(13.5) 14.9(13.5) 2.4(1.7)
10 土	スタミナ納豆丼 みそ汁 もやしの和え物 パナナ	米 麩 バター 砂糖 ごま油	鶏肉 納豆 豆腐 牛乳 みそ	バナナ もやし にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒	お麩ラスク 麦茶		549.6(484.9) 21.7(19.3) 18.2(17.2) 1.6(1.3)
13 火	あじのかば焼き丼 みそ汁 はるさめサラダ みかん	フライドポテト 米 さといも はるさめ 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 あじ みそ	みかん きゅうり ほうれんそう にんじん しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒 塩	フライドポテト 牛乳	こんぶおにぎり	543.0(473.2) 14.5(13.7) 15.3(14.7) 1.5(1.2)
14 水	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き ブロッコリーサラダ いちご	米 小麦粉 バター 砂糖 油 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	ブロッコリー なめこ きゅうり にんじん ねぎ コーン いちご にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	バレンタインデー バレンタインクッキー 牛乳	ゆかりおにぎり	628.7(527.7) 23.2(20.3) 22.4(20.3) 2.2(1.7)
15 木	食パン シチュー キャベツとツナのサラダ パナナ	食パン 米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ バナナ たまねぎ にんじん きゅうり コーン	塩 コンソメ	わかめごはん(α化米) 麦茶	おかかおにぎり	568.3(490.5) 18.2(16.5) 11.7(12.0) 2.1(1.6)
16 金	ごはん すまし汁 さわらのこまめ 焼き キャベツのしらすあえ キウイフル ーツ	米 焼きそばめん ごま 砂糖	さわら 豆腐 豚肉 みそ しらす	キャベツ キウイフルーツ にんじん ほうれんそう わかめ	だし汁 ソース しょうゆ みりん 塩	焼きそば 麦茶	あおりのおにぎり	426.1(366.2) 18.6(16.3) 8.2(9.1) 1.9(1.5)
17 土	ナポリタン コンソメスープ きゅうりとにんじんのサラダ みかん	スパゲティ さつまいも 砂糖 マヨネーズ	牛乳 高野豆腐 きな粉 ウインナー ソーセージ	みかん たまねぎ きゅうり コーン ビーマン にんじん	ケチャップ コンソメ 塩	高野豆腐のフレンチトースト 麦茶		497.6(352.8) 22.9(17.8) 18.9(16.6) 1.7(1.2)
19 月	麦ごはん みそ汁 パーベキューチ キン キャベツの胡麻マヨネーズあえ りん ご	米 ホットケーキミックス いちごジャム 押麦 油 マヨネーズ ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豆乳 ちくわ みそ	キャベツ りんご かぼちゃ ほうれんそう にんじん ごぼう	だし汁 ソース ケチャップ しょうゆ	いちご蒸しパン 牛乳	わかめおにぎり	540.6(471.6) 20.3(18.2) 14.7(14.0) 1.7(1.3)
20 火	茶飯 おでん もやしとささみの和え物 オレンジ	米 食パン じゃがいも マヨネーズ しらす 砂糖 ごま油	ツナ 厚揚げ ちくわ ささみ 牛乳	もやし オレンジ だいこん にんじん キャベツ きゅうり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	ツナサンド 牛乳	こんぶおにぎり	533.4(516.0) 16.8(18.4) 15.6(18.5) 2.4(2.1)
21 水	豆乳ちゃんぽん ほうれんそうのナムル パナナ	中華めん 米 マヨネーズ ごま油 ごま	豆乳 豚肉 ツナ みそ かまぼこ	バナナ もやし キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン のり にんにく しょうが	しょうゆ 中華だし	チュモツパ 麦茶	さげごまおにぎり	522.9(452.9) 18.4(16.7) 12.6(13.1) 2.1(1.7)
22 木	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切干大根のサラダ パナナ	米 さといも 砂糖 ごま油	牛乳 さば みそ	バナナ りんごジュース きゅうり にんじん こまつな 切り干しだいこん アガー	だし汁 しょうゆ 酢 塩	りんごゼリー ウエハース 牛乳	ゆかりおにぎり	511.6(424.2) 18.3(15.6) 13.1(12.3) 1.7(1.3)
24 土	カレーライス コンソメスープ キャベツのマヨネーズあえ オレンジ	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉	たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん かぶ きゅうり	カレールウ コンソメ 塩	ココアもち 麦茶		589.5(488.4) 13.9(12.8) 19.5(17.5) 2.1(1.6)
26 月	おたんじょうび献立 ごはん ボトフ ミートボール かぼちゃのサラダ パナナ	米 ホットドッグパン じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 パン粉 砂糖	豚肉 生クリーム 豆腐 クリームチーズ ウインナーソーセージ	バナナ かぼちゃ きゅうり キャベツ いちご にんじん たまねぎ レーズン	ケチャップ コンソメ 酢 ソース しょうゆ 塩	いちごコッパサンド 麦茶	おかかおにぎり	595.2(505.8) 15.8(14.9) 18.6(17.6) 1.4(1.2)
27 火	ごはん すまし汁 さけのみそマヨ焼き ひじきの煮物 りんご	米 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ 油 砂糖 ごま油 ごま	さけ 大豆 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	りんご にんじん たまねぎ いら こまつな しめじ ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 中華だし 塩 酢	チヂミ 麦茶	あおりのおにぎり	500.2(431.4) 19.8(17.9) 13.5(13.6) 1.9(1.5)
28 水	そぼろ丼 みそ汁 小松菜のナムル みかん	米 砂糖 麩 バター ごま ごま油	鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	みかん にんじん もやし たまねぎ こまつな なめこ	だし汁 しょうゆ	ココアお麩ラスク 牛乳	わかめおにぎり	508.2(485.4) 18.9(19.2) 14.1(16.7) 1.7(1.4)
29 木	麦ごはん みそ汁 かれの煮つけ キャベツと厚揚げのサラダ オレンジ	米 さつまいも 食パン 砂糖 押麦 ごま油	牛乳 かれい 厚揚げ クリームチーズ みそ ヨーグルト かつお	キャベツ オレンジ ほうれんそう にんじん えのきたけ コーン レモン しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 塩	チーズケーキ風トースト 牛乳	さげごまおにぎり	551.1(470.7) 23.6(20.0) 14.5(14.0) 2.4(1.8)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	540
たんぱく質(g)	19.2
脂質(g)	15.4
炭水化物(g)	81.2
食塩相当量(g)	2.0