









2018年02月     献立表     杉戸みちのこ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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 肉豆腐 もやしとささ身の和え物 味噌汁	573.8(543.5) 23.2(21.3) 19.0(18.0) 2.0(1.6)	米、ホットケーキミックス、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、鶏ささ身、おから(旧来製法)、バター、淡色みそ、油揚げ	玉葱、もやし、大根、長葱、にら、いちごジャム、人参、えのきたけ	しょうゆ、みりん、食塩	カルシウムせん牛乳	おからスコーン牛乳
02 金	節分おにカレー いわしのかぼ焼き 野菜椀	662.4(616.4) 24.7(24.4) 20.9(17.8) 2.5(2.2)	米、三温糖、片栗粉、油、黒ごま	牛乳、いわし、豚ひき肉、大豆(ゆで)、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、きな粉、かつお節	人参、玉葱、大根、マッシュルーム缶、長葱、ピーマン、干しぶどう、しょうが、グリーンピース、焼きのり、にんにく	カレーパウダー、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩	ウェハース スキムココア	恵方巻 きな粉豆 牛乳
03 土	鮭丼 みそ汁 みかん	459.1(441.3) 15.4(15.3) 9.9(10.7) 1.5(1.4)	米、白玉粉、じゃがいも、三温糖、油、ごま	牛乳、生鮭、木綿豆腐、卵、淡色みそ	みかん、バナナ、小松菜、胡瓜、もも缶、パイナップル、玉葱、人参	食塩	せんべい牛乳	フルーツ白玉牛乳
05 月	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 豆腐スープ	592.8(596.9) 21.5(22.0) 18.1(19.0) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、ベーコン、油揚げ	玉葱、トマト、長葱、人参、ひじき、カットわかめ、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース、食塩	あんぱん牛乳	ひじきおにぎり牛乳
06 火	ごはん 鮭のバター醤油 切干大根とあさりの煮物 豚汁	550.6(504.1) 22.5(19.9) 12.7(12.4) 1.9(1.7)	さつまいも、米、さといも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、生鮭、豚肉(もも)、淡色みそ、あさり水煮缶、油揚げ、バター	大根、人参、板こんにやく、切干大根、ごぼう、干椎茸	しょうゆ、本みりん	せんべい牛乳	ふかし芋牛乳
07 水	ごはん 豆腐のそぼろみそかけ 春雨サラダ すまし汁	508.6(472.2) 17.6(16.8) 13.6(13.8) 2.4(1.9)	米、小麦粉、三温糖、春雨、ごま油、焼ふ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ、淡色みそ、バター	ホールコーン缶、人参、胡瓜、もやし、ほうれん草、長葱、しめじ、パセリ	しょうゆ、酢、酒、食塩	クラッカー牛乳	コーンのケーキサレ牛乳
08 木	鮭ごはん 鶏のチーズ焼き 海藻サラダ みそ汁	500.5(475.8) 24.7(22.5) 18.2(17.0) 2.2(2.0)	米、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、生鮭、淡色みそ、チーズ、バター	しめじ、玉葱、人参、胡瓜、キャベツ、もやし、ホールコーン缶、長葱、葉ねぎ、カットわかめ	酒、食塩、カレー粉	せんべい牛乳	スナックマカロニ牛乳
09 金	散らし寿司 かじきの竜田焼き すまし汁	582.8(509.8) 25.0(21.2) 13.4(12.7) 2.5(1.8)	米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、しらす干し、あさり水煮缶、油揚げ、きな粉、でんぶ	バナナ、えのきたけ、ホールコーン缶、人参、さやえんどう、葉ねぎ、焼きのり、干椎茸、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、酒	バナナ牛乳	きな粉おはぎ牛乳
10 土	肉うどん キャンディーチーズ バナナ	469.9(463.8) 19.0(18.7) 15.6(15.8) 2.6(2.4)	ゆでうどん、米、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、しらす干し、牛乳	バナナ、長葱、しめじ、玉葱、ピーマン	しょうゆ、本みりん	せんべい牛乳	ごはんピザ牛乳
13 火	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとじゃこの磯和え 豆腐の薄くず汁	530.0(509.5) 22.6(21.3) 16.0(15.7) 2.6(2.3)	米、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、ベーコン、しらす干し、粉チーズ、バター	クリームコーン缶、キャベツ、人参、玉葱、もやし、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	せんべい牛乳	コーンリゾット牛乳
14 水	人参ピラフ 鮭のムニエル 冬野菜のシチュー	593.2(520.9) 24.6(21.5) 16.4(15.9) 2.3(1.8)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油	牛乳、生鮭、鶏もも肉(皮なし)、皮なしウィンナー、バター	かぶ、玉葱、人参、小松菜、ホールコーン缶、ごぼう	コンソメ、食塩、こしょう	ウェハース牛乳	ホットケーキ牛乳
15 木	ハヤシライス 大根ツナサラダ バナナ	629.9(576.0) 26.4(24.1) 19.4(18.0) 2.8(2.2)	マカロニ、米、三温糖、油	豚肉(もも)、牛乳、ヨーグルト(無糖)、生食ちくわ、ハム、生クリーム、ツナ水煮缶、ゼラチン、牛乳	バナナ、玉葱、人参、胡瓜、切干大根、レモン果汁、カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	たまごボーロ牛乳	ヨーグルトケーキ スキムココア
16 金	ごはん 豚肉とピーマンの千切り炒め 卵の花の炒り煮 石狩鍋風汁	569.1(588.5) 28.1(25.9) 16.3(19.4) 1.7(1.5)	米、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、ごま油、スナックスティックパン	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、生鮭、おから(旧来製法)、豚ひき肉、淡色みそ、油揚げ、しらす干し	キャベツ、人参、にら、ピーマン、ゆで筍、長葱、ホールコーン缶、葉ねぎ、干椎茸	酒、しょうゆ、本みりん、食塩	スティックパン牛乳	チヂミ牛乳
17 土	ジャージャーめん 中華スープ ヨーグルト	539.9(513.4) 20.9(20.2) 16.8(16.0) 2.7(2.4)	焼きそばめん、もち米、米、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、淡色みそ	胡瓜、長葱、人参、ゆで筍、にら、干椎茸、にんにく	しょうゆ、みりん、食塩	せんべい牛乳	五平餅牛乳
19 月	ごはん 白身魚のコーン焼き ひじきの五目煮 あさりのスープ	529.0(528.5) 22.6(21.4) 13.3(13.8) 2.1(1.7)	米、コーンフレーク、油、三温糖	牛乳、たら、大豆(ゆで)、生食ちくわ、油揚げ、あさり水煮缶、鶏ひき肉	人参、玉葱、板こんにやく、人参、ひじき、パセリ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、コンソメ	鈴カステラ牛乳	きつねごはん牛乳
20 火	ごはん 鯖のミルクみそ焼き きのこソテー けんちん汁	597.5(565.2) 25.7(23.8) 19.8(18.2) 1.8(1.7)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま油、ぶどうパン	牛乳、生鮭、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、大豆(ゆで)、油揚げ、淡色みそ、バター	大根、しめじ、玉葱、生椎茸、人参、長葱、ごぼう、パセリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、酒、みりん、食塩、カレー粉	レーズンパン牛乳	カレー風味パン牛乳
21 水	スタミナ丼 具だくさん汁 みかん	523.4(477.4) 20.5(18.8) 13.4(13.2) 1.2(1.0)	米、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮なし)、きな粉、油揚げ、バター	みかん、白菜、玉葱、長葱、人参、しめじ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	ハッピーターン牛乳	きなこポテト牛乳
22 木	ごはん 高野豆腐の唐揚げ もやしとコーンのナムル 豚肉と押し麦のスープ	684.7(625.3) 24.1(22.0) 19.6(18.3) 2.8(2.4)	米、食パン、ホットケーキミックス、押麦、片栗粉、グラニュー糖、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、凍り豆腐、豚肉(もも)	もやし、白菜、人参、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、干椎茸	しょうゆ、酒、食塩、中華だし	せんべい牛乳	メロンパン牛乳
23 金	ツナトマライス 豆乳スープ バナナ	545.6(528.3) 20.6(19.7) 10.6(11.1) 1.0(1.1)	米、油、三温糖、ごま油	牛乳、豆乳、大豆(ゆで)、ツナ水煮缶、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、バター	バナナ、玉葱、もやし、ホールコーン缶、人参、マッシュルーム缶、グリーンピース、干椎茸、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	せんべい牛乳	肉混ぜごはん ヨーグルト飲料
24 土	じゃこ炒飯 豆腐スープ いちご	468.0(432.2) 18.4(16.7) 16.2(15.3) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、油	牛乳、木綿豆腐、しらす干し、とろけるチーズ、ベーコン、バター	いちご、玉葱、ピーマン、長葱、人参、ピーマン、にら、しょうが	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	せんべい牛乳	ピザポテト牛乳
26 月	ごはん タンドリーチキン キャベツのツナあえ 沢煮椀	530.9(491.7) 22.4(20.7) 14.4(14.3) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、油、三温糖、黒ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、バター	キャベツ、もやし、ホールコーン缶、長葱、大根、生椎茸、人参、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	ふがし牛乳	さつまいもの 和風ケーキ 牛乳
27 火	ごはん 魚の磯焼き 大根と鶏肉の煮物 みそ汁	594.6(559.5) 25.3(23.3) 21.1(19.7) 2.8(2.4)	米、食パン、油、三温糖	牛乳、さわら、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、淡色みそ、ベーコン	大根、小松菜、玉葱、長葱、人参、ピーマン、なめこ、しょうが、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、酒	せんべい牛乳	ピザトースト牛乳
28 水	中華丼 さばの生姜焼き みかん	533.6(504.1) 23.7(21.6) 15.8(15.2) 1.1(1.1)	米、片栗粉、黒砂糖、油	牛乳、生鮭、豚肉(もも)、むきえび、きな粉、牛乳	みかん、バナナ、白菜、玉葱、人参、しょうが、干椎茸	しょうゆ、酒、食塩	せんべい牛乳	バナナきなこ牛乳

☆献立の内容が変更する場合があります。