2月の献立

平成 31 年 2 月

きわみ保育園

日	曜	昼食	午前のおやつ(0・1歳児) 午後おやつ	3色分類 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	金	鬼さんライス 金棒揚げ ナムル いちご	牛乳 麦茶 恵方巻	豚肉 牛乳、チーズ 焼きちくわ 納豆 かにかま ツナ缶 のり	米 中華麺 油 小麦粉砂糖 ごま油 マヨドレ	もやし ほうれん草 人参 いちご きゅうり
4.18	月	ご飯 納豆 魚の照り焼き 紅白煮 みそ汁	牛乳 ヨーグルト	鰆 牛乳 納豆 ヨーグルト	米 油 じゃが芋 砂糖	人参 グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ
5.19	火	ご飯 白身魚フライ かぶのサラダ わかめスープ	牛乳 牛乳 ココアボール	牛乳 ホキ ツナ缶	米 小麦粉 パン粉 ごま油 さつま芋 砂糖 いりごま	かぶ 人参 レモン 大根 長ネギ わかめ
6.20	水	ミックスサンド じゃが芋のチーズ焼き のりサラダ パインヨーグルト	牛乳 麦茶 もろこしご飯	鶏卵 ハム、チーズ、豚肉、しらす干し ヨーグルト 牛乳	パン マヨドレ じゃが芋 油 砂糖 米 バター	きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 トマトホール缶 ピーマン パイン
7.21	木	中華おこわ 鶏のみそつけ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 牛乳 あんまん	牛乳 豚肉 鰆 味噌 油揚げ ひじき	米 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	人参 たしめじ 長ネギ 小松菜 さやいんげん たけのこ水煮 グリーンピース
8.26	金	ご飯 チキンチャップ ポテトサラダ オレンジ	牛乳 麦茶 カレーピラフ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 じゃが芋 マヨドレ バター	きゅうり 人参 オレンジ 玉ねぎ グリーンピース
9	土	ご飯 鶏のコーンフレーク焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鶏肉 納豆 みそ 鶏卵	米 マヨドレ コーンフレーク じゃが芋 パン 砂糖 バター	ほうれん草 人参 さやいんげん にんにく しょうが
12.25	火	カレーライス ツナサラダ バナナ	牛乳 牛乳 おふラスク	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ缶 きな粉	米 じゃが芋 カレールー バター マヨドレ 焼き麸 砂糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ バナナ
13.27	水	親子丼 揚げ出し豆腐 すまし汁	牛乳 牛乳 手づくりカステラ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	米 片栗粉 油 強力粉 砂糖	玉ねぎ 大根 万能ねぎ 三つ葉 グリンピース しいたけ
14.28	木	ご飯 ひじきふりかけ 松風焼き 5色和え さつま汁	牛乳 麦茶 プリン	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 味噌 豚肉	米 パン粉 砂糖 いりごま さつま芋 プリン	長ねぎ 玉ねぎ もやし 小松菜 しめじ コーン 人参
15	金	みそラーメン 餃子 ヨーグルト	牛乳 牛乳 きな粉バナナ	牛乳x 豚肉 みそ ヨーグルト きな粉 ワカメ	中華麺 ごま油 バター 餃子の皮 油 砂糖	玉ねぎ もやし コーン キャベツ ニラ 人参 バナナ
16	土	キャロットオムライス かぶとりんごのマリネ ぶどうゼリー	牛乳 牛乳 みそポテト	牛乳 ベーコン 鶏卵 鶏肉 みそ	米 バター 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース りんご かぶ きゅうり レモン果汁
22	金	ご飯 ミートローフ 三色煮びたし すまし汁	牛乳 麦茶 大学芋	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 かつお節	米 油 パン粉 片栗粉 さつま芋 砂糖 いりごま	玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 しめじ 人参 えのきたけ
23	土	鶏ごぼうご飯 シュンユイ キャベツの土佐和え みそ汁	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 干し海老 かつお節 鶏肉 豆腐 鶏卵 みそ 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 パン いちごジャム	ごぼう 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ にんにく さやいんげん

平均栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
3歳以上児	548	22.6	16	76.5	21
3歳未満児	475	20	13	69	1.6