

2020年 2月の給食予定献立表 (3才未満児)

そとからかえったら てあらいうがいを しようね!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質水分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	10	ふゆやさいかレー ほうれんそうとキャベツのツナあえ みかん	豚肉 ツナ	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 大根 ごぼう 蓮根 ほうれん草 キャベツ みかん	カレールウ 酢 しょうゆ みかん	568kcal 24.6g 17.0g 1.1g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう なつとうのかきあげ	牛乳 牛乳 納豆 かつお節 しらす	おかし 小麦粉	長ねぎ コーン缶	塩	
火	11	なつとう にくじゃが ★かぶのしおもみ ふのみそしる	納豆 しらす干し 豚肉	じゃがいも 三温糖	長ねぎ 人参 玉葱 かぶ きゅうり えのき草 小松菜	しょうゆ 塩 昆布 煮干し ワカメ	551kcal 23.5g 14.1g 1.8g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	味噌 牛乳 ヨーグルト	麩 おかし おかし	りんご		
水	12	とりにくのあまからいため ちゅうかさラダ ★かぼちゃのみそしる はっさく	鶏肉	三温糖 ゴマ油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 南瓜 しめじ 玉葱 小松菜	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	565kcal 23.4g 15.9g 2.7g
	26	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのもの	味噌 油揚げ 牛乳 牛乳 ベーコン	おかし じゃがいも 三温糖		しょうゆ	
木	13	さかなのてりやき ほうれんそうとにんじんのごまあえ ニラととうふのスープ	魚	三温糖 白すりごま	人参 ほうれん草 ニラ えのき草	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	478kcal 22.3g 14.6g 1.4g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう いりざかな おかし りんご	豆腐 牛乳 牛乳 小魚	おかし おかし	りんご		
金	14	スパゲティナポリタン じゃがいものシャキシャキサラダ チンゲンサイのスープ はっさく	豚挽肉	スパゲティ 三温糖 じゃがいも 三温糖 ゴマ油	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 きゅうり もやし チンゲン菜 玉葱 しめじ はっさく	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	509kcal 19.6g 16.1g 2.5g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ★シャカシャカきなこパン	牛乳 牛乳 きな粉	おかし 食パン 三温糖		塩	
土	1	バターロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン			492kcal
	15	ぶたにくのケチャップいため ポテトサラダ くだもの	豚肉	油 三温糖 じゃがいも	玉葱 人参 キャベツ コーン缶	ケチャップ しょうゆ マヨドレ	21.1g 18.8g 1.0g
月	29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
	3	3日：せつぶんごはん 17日：まめごはん ししゃも キャベツとこまつなごまあえ だいこんのみそしる みかん	大豆 ししゃも 味噌 油揚げ	米 三温糖 白すりごま	人参 乾椎茸 キャベツ 小松菜 大根 白菜 みかん	糸昆布 しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	430kcal 18.3g 10.8g 1.9g
火	17	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 3日：ぎゅうにゅう せつぶんまめ おかし 17日：ぎゅうにゅう ふる一つかてん	牛乳 牛乳 節分豆 牛乳	おかし おかし 三温糖	桃缶 みかん缶 パイン缶		437kcal 17.1g 9.7g 1.8g
	4	やきざかな ★かぼちゃのもの はくさいのスープ	魚	三温糖	かぼちゃ 人参 白菜 えのき草	しょうゆ 昆布 鰹節 ワカメ 塩	442kcal 20.6g 11.7g 1.2g
水	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご するめ おかし	牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	りんご		
	5	コッペパン ★ウイナー ★こまつなのしらすあえ チキンとうにゅうシチュー	ウイナー しらす干し 豆乳 鶏肉	コッペパン	小松菜 人参 玉葱 ブロッコリー	しょうゆ 塩 コンソメ	507kcal 20.5g 16.0g 1.5g
木	19	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ ワカメおにぎり はっさく	牛乳	おかし 米	はっさく	麦茶 ワカメ 塩	
	6	にざかな はるさめサラダ ★じゃがいものみそしる りんご	魚	三温糖 春雨 三温糖 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり 長ねぎ えのき草 小松菜 りんご	しょうゆ 酢 塩 昆布 煮干し	505kcal 21.9g 11.9g 2.1g
金	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	味噌 牛乳 牛乳 小魚	おかし おかし			
	7	★ほうとう こまつなのおひたし はっさく	豚肉 味噌 かつお節	ほうとう 里芋	人参 大根 しめじ 長ねぎ 南瓜 小松菜 はっさく	昆布 煮干し しょうゆ しょうゆ	497kcal 19.5g 10.5g 2.4g
土	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ★みらたしだんご	牛乳 牛乳	おかし 上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	
	8	バターロールパン ぎゅうにゅう にくだんごに やさいのおかかあえ くだもの	牛乳 豚挽肉 卵 かつお節	バターロールパン パン粉 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ しょうゆ	461kcal 21.3g 15.3g 1.4g
	22	ひなまつりかい	牛乳	おかし おかし		麦茶	

*「★印」は、ひまわりさんのアンコール献立です。

