

2020年 2月の給食予定献立表 (3才以上児)

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	495kcal 26.2g 20.3g
	24	午後おやつ ぎゅうにゅう なつとうのかきあげ	牛乳 納豆 かつお節 しらす	小麦粉	長ねぎ コーン缶	塩	1.7g
火	11	なつとう にくじゃが ★かぶのしおみ 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	433kcal 23.3g 14.2g
	25	午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	味噌 ヨーグルト	麩 おかし	りんご		1.8g
水	12	とりにくのあまからいため ちゅうかサラダ	鶏肉	三温糖 ゴマ油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	492kcal 23.6g
	26	★かぼちゃのみそしる はっさく 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 ベーコン	じゃがいも 三温糖	南瓜 しめじ 玉葱 小松菜	昆布 煮干し しょうゆ	19.0g 2.9g
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	魚	三温糖 白すりごま	人参 ほうれん草	しょうゆ しょうゆ	394kcal 22.8g
	27	ニラととうふのスープ 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 小魚	おかし	ニラ えのき草 りんご	昆布 鯉節 塩	17.2g 1.5g
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	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	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	592kcal 22.6g
	28	チンゲンサイのスープ はっさく 午後おやつ ぎゅうにゅう ★シャカシャカきなこパン	牛乳 きな粉	食パン 三温糖	チンゲン菜 玉葱 しめじ はっさく	塩	19.6g 3.5g
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			432kcal
	15 29	ふたにくのケチャップいため ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉	油 三温糖 じゃがいも おかし	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 麦茶	19.6g 21.2g 0.7g
月	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のごまあえ	大豆 ししゃも	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	系昆布 しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	495kcal 20.4g
	17	だいこんのみそしる みかん 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 ぶる-つかんてん	味噌 油揚げ 牛乳 節分豆 牛乳	おかし 三温糖	桃缶 みかん缶 パイン缶	寒天	13.8g 1.9g 483kcal 18.1g 11.9g 1.8g
火	4	やきざかな ★かぼちゃのもの	魚	三温糖	かぼちゃ 人参 白菜 えのき草	しょうゆ 昆布 鯉節 ワカメ 塩	341kcal 21.6g 14.1g
	18	はくさいのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご するめ おかし	牛乳 するめ	おかし	りんご		1.2g
水	5	パンのひ (パン持参) ★ウインナー ★こまつなのしらすあえ	ウインナー しらす干し	パン	小松菜 人参 玉葱 ブロッコリー	しょうゆ 塩 コンソメ	402kcal 17.4g 13.7g
	19	チキンとうにゅうシチュー 午後おやつ むぎちゃ ワカメおにぎり はっさく	豆乳 鶏肉	じゃがいも 米粉 米	はっさく	麦茶 ワカメ 塩	1.3g
木	6	にざかな はるさめサラダ	魚	三温糖 春雨 三温糖	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩	418kcal 22.2g 14.0g
	20	★じゃがいものみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	味噌 牛乳 小魚	じゃがいも おかし	長ねぎ えのき草 小松菜 りんご	昆布 煮干し	2.3g
金	7	★ほうとう こまつなのおひたし	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	昆布 煮干し しょうゆ	625kcal 23.8g
	21	はっさく 午後おやつ ぎゅうにゅう ★みらたしだんご	牛乳	上新粉 三温糖 片栗粉	小松菜 はっさく	しょうゆ	13.6g 2.6g
土	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 麦茶	367kcal 18.6g 15.3g 0.9g
	22	ひなまつりかい		おかし			

- *3日(月)、7日(金)、14日(金)、17日(月)、21日(金)、28日(金)は主食はいりません。
- *5日(水)、19日(水)はパンの日です。パンを持参してください。
- *土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。
1日、8日、15日、29日はパンを持参してください。

*「★印」は、ひまわりさんのアンコール献立です。

