

2018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 てあらいやうがいをしようね!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ン 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
			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	蛋白質脂質水分
月	12	★はやしらいす かりふらわーのさらだ はっさく 午後おやつぎゅうにゅう ★あまなっとうのむしばん	豚肉	じゃがいも 三温糖	玉葱 人参 トマト缶 カリフラワー きゅうり 人参 りんご はっさく	しょうゆ ケチャップ 酢 塩	491kcal 19.0g 14.8g 1.4g
	26	★にざかな とんじる かぶのしおもみ 午後おやつ よーぐると りんご おかし	魚 豆腐 豚肉 みそ	三温糖	大根 人参 白菜 しめじ 長葱 かぶ りんご	しょうゆ 昆布 煮干し 塩	394kcal 21.9g 12.4g 2.1g
火	13	まーぼーどうふ こまつなのしらすあえ はくさいすーぷ はっさく 午後おやつ ギゅうにゅう にもの	豆腐 豚肉 みそ しらす干し	三温糖 油 片栗粉 すりごま	人参 長葱 干椎茸 小松菜 白菜 えのき なら はっさく 大根 人参	しょうゆ ワカメ 鰹節 昆布 塩 こんにやく しょうゆ	373kcal 18.8g 17.1g 1.5g
	28	★とんかつ きゃべつのゆかりあえ とうふのみそしる りんご 午後おやつ ギゅうにゅう おかし いりざかな	豚肉 卵 豆腐 みそ 牛乳	小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 長葱 しめじ りんご	ケチャップ 塩 ソース ゆかり ワカメ 煮干し 昆布	464kcal 27.1g 19.5g 2.1g
木	1	2日：せつぶんごはん 16日：ませごはん ししゃも きゃべつとこまつなのごまあえ だいこんのみそしる いちご 午後おやつ ギゅうにゅう 2日：せつぶんまめ おかし 16日：じゃがいもとベーこんのもの	大豆 ししゃも 油揚げ みそ 牛乳 節分豆 ベーコン	三温糖 いりごま おかし じゃがいも 三温糖	人参 干椎茸 小松菜 キャベツ 大根 白菜 いちご	昆布 しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ	495kcal 23.4g 15.4g 2.0g 538kcal 22.2g 17.3g 2.1g
	15	ぱんのひ (パン持参) ギゅうにゅう ういんなー やさしいため みかん 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 ウイナー		白菜 チンゲン菜 人参 生椎茸 みかん	塩 麦茶	390kcal 13.2g 21.2g 1.3g
金	2	ふゆやさいかれー ほうれんそうときゃべつのつなあえ みかん 午後おやつ ギゅうにゅう こおりとうふのあべかわもち	豚肉 ツナ	じゃがいも	カリフラワー 人参 玉葱 大根 ほうれん草 キャベツ みかん	カレールウ しょうゆ 塩	428kcal 22.6g 17.4g 1.2g
	16	★さかなのからあげ ★ぽてとさらだ とうふのすーぷ 午後おやつ ギゅうにゅう おかし いちご	魚 豆腐 牛乳	三温糖 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 おかし	人参 きゅうり りんご ほうれん草 生椎茸 いちご	しょうゆ 塩 酢 塩 ワカメ しょうゆ 鰹節 昆布	455kcal 21.5g 20.5g 1.4g
土	3	ぱんのひ (パン持参) ★かぼちゃしちゅー ぶたにくのあまからいため ぶろっこりー 午後おやつ ★しらすほしのおにぎり はっさく	牛乳 豚肉	じゃがいも 三温糖 油	南瓜 玉葱 人参 ブロッコリー	コンソメ 塩 しょうゆ	387kcal 18.4g 8.7g 1.7g
	17	ほうとう れんこんきんぴら はっさく 午後おやつ ギゅうにゅう おかし いりざかな	豚肉 みそ 牛乳 いり魚	ほうとう 里芋 三温糖 油 おかし	人参 大根 しめじ 白菜 長葱 れんこん ごぼう はっさく	煮干し しょうゆ	588kcal 25.0g 15.6g 3.6g
月	5	★さかなのほいるやき ほうれんそうとにんじんのごまあえ さつまいものみそしる 午後おやつ ギゅうにゅう やきだんご りんご	魚 油揚げ みそ 牛乳	いりごま さつまいも みたらし団子	玉葱 えのき ほうれん草 人参 玉葱 しめじ りんご	ワカメ しょうゆ 煮干し	449kcal 25.3g 14.2g 1.9g
	19	おやこに ぶろっこりー とうふのみそしる みかん 午後おやつ ギゅうにゅう おかし	鶏肉 卵 豆腐 みそ 牛乳	三温糖 おかし	玉葱 人参 ブロッコリー 長葱 しめじ みかん	しょうゆ ワカメ 煮干し 昆布	399kcal 22.8g 15.1g 2.0g

- *3日(土)、7日(水)、17日(土)、21日(水)はパンの日です。
- *2日(金)、8日(木)、16日(金)、22日(木)は主食のご飯はいりません。
- *土曜日も1日保育となりますので、三才以上児は、主食持参となります。
- *10日(土)はご飯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。