

2018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 てあらいやうがいをしようね！ さくらんぼ保育園

曜 日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 力や体温になる	緑のなかま 体の調子を整える	白のなかま 調味料・その他	エネルギー 蛋白質脂質塩分
月	12	★はやしらいす かりふらわーのさらだ はっさく	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	しょうゆ ケチャップ 酢 塩	591kcal 19.7g 14.0g
	26	午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ゑうにゆう★あまなっとうのむしばん	牛乳 牛乳 卵 甘納豆	おかし 小麦粉 三温糖	はっさく	ベーキングパウダー	1.3g
火	13	★にざかな とんじる	魚 豆腐 豚肉 みそ	三温糖	大根 人参 白菜 しめじ 長葱	しょうゆ 昆布 煮干し	517kcal 25.4g 13.4g
	27	かぶのしおもみ 午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ よーぐると りんご おかし	牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	かぶ りんご	塩	2.2g
水	14	まーぼーどうふ こまつなのしらすあえ はくさいすーぷ	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 にら	しょうゆ ワカメ 鰹節 昆布 塩	462kcal 18.4g 14.2g
	28	はっさく 午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ゑうにゆう にもの	牛乳 牛乳 竹輪	おかし 里芋 三温糖	はっさく 大根 人参	こんにゃく しょうゆ	1.5g
木	1	★とんかつ きゃべつのゆかりあえ とうふのみそしる	豚肉 卵 豆腐 みそ	小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 長葱 しめじ	ケチャップ 塩 ソース ゆかり ワカメ	569kcal 26.6g 19.6g
	15	りんご 午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ゑうにゆう いりざかな おかし	牛乳 牛乳 いり魚	おかし おかし	りんご	煮干し 昆布	2.0g
金	2	2日：せつぶんごはん 16日：まぜごはん ししゃも きゃべつとこまつなのごまあえ	大豆 ししゃも	三温糖 いりごま	人参 干椎茸 小松菜 キャベツ	昆布 しょうゆ しょうゆ	445kcal 20.9g 14.2g 2.0g
	16	だいこんのみそしる いちご 午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ゑうにゆう 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	油揚げ みそ 牛乳 牛乳 節分豆 ベーコン	おかし おかし じゃがいも 三温糖	大根 白菜 いちご	昆布 煮干し しょうゆ	512kcal 21.5g 17.1g 2.2g
土	3	ばたーろーる ゑうにゆう ういんなー	牛乳 ウインナー	バターロール			449kcal 15.0g
	17	やさしいため くだもの 午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	油 片栗粉 おかし おかし	白菜 チンゲン菜 人参 生椎茸 みかん	塩 麦茶	20.3g 1.1g
月	5	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	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	669kcal 24.6g 17.6g
	19	午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ゑうにゆう こおりどうふのあべかわもち	牛乳 牛乳 凍り豆腐 きなこ	おかし 片栗粉 油 三温糖		塩	1.3g
火	6	★さかなのからあげ ★ぼてとさらだ とうふのすーぷ	魚 豆腐	三温糖 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖	人参 きゅうり りんご ほうれん草 生椎茸	しょうゆ 塩 酢 塩	551kcal 21.1g 19.8g
	20	午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ゑうにゆう いちご おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	いちご	ワカメ しょうゆ 鰹節 昆布	1.4g
水	7	しょくばん かぼちゃしちゅー ぶたにくのあまからいため	牛乳 豚肉	食パン 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	473kcal 21.3g 12.3g
	21	ぶろっこりー 午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ★しらすばしのおにぎり はっさく	牛乳 しらす干し	おかし 米	はっさく	のり	2.2g
木	8	ほうとう れんこんきんぴら	豚肉 みそ	ほうとう 里芋 三温糖 油	人参 大根 しめじ 白菜 長葱	煮干し しょうゆ	505kcal 22.3g 15.0g
	22	はっさく 午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ゑうにゆう おかし いりざかな	牛乳 牛乳 いり魚	おかし おかし	れんこん ごぼう はっさく		3.1g
金	9	★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	甘塩サケ	いりごま	玉葱 えのき ほうれん草 人参	ワカメ しょうゆ	561kcal 24.9g 14.1g
	23	さつまいものみそしる 午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ゑうにゆう やきだんご りんご	油揚げ みそ 牛乳 牛乳	さつまいも おかし みたらし団子	玉葱 しめじ りんご	煮干し	1.9g
土	10	おやこに ぶろっこりー とうふのみそしる みかん	鶏肉 卵 豆腐 みそ	三温糖	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	479kcal 21.2g 14.6g
	24	午前おやつ ゑうにゆう おかし 午後おやつ ゑうにゆう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし			1.9g

*「★印」は、ひまわりさんのアンコール献立です。