

令和 6年 2月

予定献立表(一般)

いなぎのぞみ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ献立名	延長おやつ献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
					血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 15	木	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル 清汁(わかめ・長ねぎ) みかん	牛乳 豆乳もち	麦茶 ホットドック	豚もも肉 牛乳 豆乳 黄名粉	はいが精米,胡麻油 砂糖,白胡麻 油 かたくり粉	にんにく,もやし ほうれん草 人参 わかめ,長ねぎ みかん	酒,塩 しょう油 酢 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469kcal 19.4g 14.3g 0.8g	561kcal 23.2g 16.3g 1.0g
2	金	節分メニュー ドライカレー コールスローサラダ きのこのスープ みかん	牛乳 鬼さんパン	麦茶 ピザトースト	豚ひき肉 ハム ベーコン 牛乳	はい芽精米 油,片栗粉,マヨドレ ロールパン 粉糖,薄力粉 マーガリン,砂糖	玉ねぎ,人参 ピーマン,にんにく しょうが,レーズン キャベツ,きゅうり,コーン しめじ,えのき,みかん	酒,塩 カレー粉 ケチャップ 鶏がら 純ココアパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 18.2g 12.8g 1.5g	564kcal 20.6g 13.0g 1.6g
3 ・ 17	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 切干し大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) りんご	牛乳 ロールカステラ	麦茶 せんべい ラスク	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 かたくり粉 さつま芋 ロールカステラ	人参 玉ねぎ,りんご ピーマン パイン缶 切干し大根	水,しょう油 酢,塩 ケチャップ,みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 15.7g 15.1g 1.5g	608kcal 24.0g 16.6g 1.6g
5 ・ 19	月	ごはん 鶏天 れんこんのきんぴら 清汁(えのきたけ・かぶ) みかん	牛乳 炒めビーフン	麦茶 ツナごはん	鶏ささ身 牛乳 豚もも肉	はいが精米,小麦粉 かたくり粉,油 胡麻油,砂糖 白胡麻 ビーフン	生姜汁,にんにく れんこん,人参 さやえんどう,えのきたけ かぶ みかん,キャベツ,小松菜	しょう油,酒 水 だし汁 塩 鶏がら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 18.2g 12.8g 1.5g	579kcal 18.8g 17.3g 1.7g
6 ・ 22	火 ・ 木	ロールパン ほうれん草のグラタン 茹で野菜 清汁(麩・長ねぎ) みかん	牛乳 鶏おこわ	麦茶 しらすトースト	鶏もも肉(皮なし) スキムミルク 粉チーズ 牛乳	ロールパン,油 マカロニ,マーガリン 小麦粉,麩 はいが精米 もち米	ほうれん草,玉ねぎ ブロッコリー,人参 みかん,長ねぎ 干しいたけ ごぼう	塩 水,鶏がら だし汁 酒 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 20.2g 14.3g 1.2g	574kcal 19.7g 17.9g 1.7g
7	水	ごはん 魚の変わり焼き キャベツの胡麻和え わかめスープ 伊予柑	牛乳 黄名粉入り蒸しパン	麦茶 ゆかりのりまき	さわら 牛乳 豆乳 卵 黄名粉	はいが精米 マヨネーズ パン粉,油 白胡麻 砂糖,小麦粉	キャベツ 人参 わかめ,長ねぎ 伊予柑	塩 しょう油 水 鶏がら ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 20.5g 13.9g 1.8g	551kcal 23.2g 14.3g 2.3g
8 ・ 29	木	カレー(ライス) 青菜のマヨネーズ和え みかん	牛乳 フレンチラッポラ 鈴カステラ	麦茶 鮭ごはん	豚もも肉 スキムミルク まぐろ油漬缶 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,マーガリン 小麦粉,マヨネーズ 米粉 鈴カステラ	人参 玉ねぎ のらぼう菜 ごぼう みかん	カレー粉,水 鶏がら,ケチャップ 中濃ソース 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 20.9g 16g 1.7g	627kcal 25.3g 18.9g 1.7g
9 ・ 26	金 ・ 月	ごはん 卵焼き(味噌味) 豆腐の和え物 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん	牛乳 おかかごはん	麦茶 きなこトースト	卵,鶏挽肉 スキムミルク,味噌 綿豆腐 花かつお 牛乳	はいが精米 油 麩 白胡麻	長ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ みかん	水 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 19.1g 15g 1.4g	571kcal 23.0g 17.1g 1.7g
10 ・ 24	土	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 煮びたし 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 伊予柑	牛乳 バタースティック	麦茶 せんべい ビスケット	鶏もも肉(皮なし) 卵 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 コーンフレーク 油 バタースティック	小松菜 白菜 わかめ 伊予柑	塩 みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 21.2g 14.9g 1.7g	612kcal 25.7g 17.3g 2.3g
13 ・ 28	火 ・ 水	豚汁うどん 豆腐の松風焼き ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	麦茶 ツナごはん	豚もも肉,味噌 綿豆腐 豚挽肉,花かつお 牛乳,卵 スキムミルク	乾麺,里芋,小麦粉 かたくり粉 砂糖 油 さつま芋	人参,大根 ごぼう,長ねぎ 生姜汁,レーズン ブロッコリー みかん,りんご	だし汁 塩 しょう油 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525kcal 15.9g 20.6g 1.1g	646kcal 18.9g 24.5g 1.6g
14	水	ジャムサンド オムレツ 白菜サラダ ポテトスープ みかん	牛乳 米粉ココアクッキー	麦茶 鮭ごはん	卵 豚挽肉 牛乳	食パン,いちごジャム 油,じゃが芋 さつま芋 砂糖 上新粉	玉ねぎ,白菜 りんご レーズン 人参 みかん	塩 ケチャップ,酢 水,鶏がら 純ココアパウダー ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445kcal 17.9g 11.9g 1.3g	596kcal 18.0g 22.2g 2.1g
16 ・ 27	金 ・ 火	ごはん 魚のかば焼き風 カリフラワーのピクルス風 豆乳味噌汁(えのきたけ・キャベツ) みかん	牛乳 干いも お麩のラスク(青のり味)	麦茶 ピザトースト	いわし 豆乳 味噌 牛乳	はいが精米 米粉 油,砂糖,干し芋 麩 マーガリン	カリフラワー,人参 きゅうり えのきたけ キャベツ,青のり みかん	だし汁 酢 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 16.6g 15.5g 1.3g	564kcal 20.6g 13.0g 1.6g
20	火	ごはん 鶏レバーの炒め煮 粉吹芋カレー風味 味噌汁(絹豆腐・油揚げ) りんご	牛乳 焼きおにぎり	麦茶 ウインナークワッサン	鶏レバー 絹豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋	しらたき,ごぼう 生姜汁 さやいんげん パセリ りんご	しょう油,酒 カレー粉,塩 だし汁 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 14.7g 17.7g 1.6g	545kcal 21.3g 13.6g 1.5g
21	水	誕生日会メニュー とうもろこしごはん 鶏のから揚げ スピナチサラダ 味噌汁(人参・玉ねぎ) みかん	牛乳 いちごミルクプリン	麦茶 炊き込みごはん	ウインナー 豚もも肉(皮なし) ベーコン 味噌 牛乳 豆乳,生クリーム	はい芽精米 片栗粉,油 砂糖,白胡麻 いちごジャム	コーン缶,生姜 にんにく,人参,玉ねぎ ほうれん草 きゅうり みかん いちご,粉寒天	酒 塩 だし汁 しょう油 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 18.5g 13g 1.9g	551kcal 23.2g 14.3g 2.3g

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。
業者の都合により、献立・食材が変更となる場合があります。ご了承ください。

|

|

|