

献立表

平成30年2月

年少・年中・年長・こぎく

| 日 | 曜 | 献立 | 3色分類 | | | アレルギー | 栄養価 |
|----|---|--|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------|--|
| | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) | | |
| 1 | 木 | 昼食 キーマカレー 大根とツナのサラダ | ぶたひき肉 いんげんまめ ツナ だし | 米 パター 砂糖 マヨドレ なたね油 | たまねぎ にんじん トマト 缶りんご しょうが だいこん わかめ | 卵 乳 豚肉 | エネルギー: 339kcal タンパク: 11.4g 脂質: 9.6g |
| 2 | 金 | 昼食 いわしの梅煮 高野豆腐の煮物 味噌汁(大根・油揚げ) 大豆ごはん | いわし 高野豆腐 油揚げ だし みそ ちりめんじゃこ だいず | 砂糖 米 | しょうが 梅干し 青菜 にんじん だいこん | 大豆 えび | エネルギー: 352kcal タンパク: 20.2g 脂質: 9.7g |
| 5 | 月 | 昼食 すき焼き風煮 胡瓜の酢の物 すまし汁(わかめ・えのき) ごはん | 牛肩ロース 焼き豆腐 ちりめんじゃこ だし | こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま 米 | ねぎ たまねぎ きゅうり わかめ えのきたけ | 小麦 牛肉 大豆 ごま | エネルギー: 360kcal タンパク: 14.5g 脂質: 8.3g |
| 6 | 火 | 昼食 とりのからあげ かぼちゃと青菜のごまあえ 味噌汁(豆腐・わかめ) ごはん | 鶏もも 鶏むね 豆腐 みそ だし | 片栗粉 薄力粉 調合油 ごま なたね油 米 | しょうが かぼちゃ 青菜 わかめ | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 431kcal タンパク: 18.1g 脂質: 17.5g |
| 7 | 水 | 昼食 肉団子のみぞれあん もやしのごまあえ 厚揚げ おかか煮 ごはん | 鶏ひき肉 ぶたひき肉 油揚げ 厚揚げ かつお節 だし | 片栗粉 ごま 砂糖 米 | しょうが はくさい しめじ だいこん ねぎ にんじん もやし きゅうり | 鶏肉 豚肉 大豆 ごま | エネルギー: 381kcal タンパク: 17.9g 脂質: 12.9g |
| 13 | 火 | 昼食 鶏肉の甘酢炒め 切干大根サラダ 味噌汁(青菜・油揚げ) ごはん | 鶏もも ツナ 油揚げ みそ だし | 片栗粉 調合油 砂糖 マヨドレ 米 | にんじん たまねぎ ピーマン 切干大根 きゅうり 青菜 | 鶏肉 大豆 | エネルギー: 389kcal タンパク: 14.6g 脂質: 12.5g |
| 14 | 水 | 昼食 ぶりの照り焼き 白菜の柚子漬け すまし汁(ふ・みつ葉) ごぼうのごまよごしごはん | ぶり だし | 砂糖 焼きふ ごま 米 | はくさい ゆず みつば ごぼう にんじん | 小麦 ごま | エネルギー: 311kcal タンパク: 13.3g 脂質: 7.8g |
| 15 | 木 | 昼食 チンジャオロース たたき胡瓜の中華和え 卵と豆腐の中華スープ ごはん | 豚肩ロース 豆腐 卵 だし | 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 米 オイスターソース | ピーマン にんじん たけのこ しょうが きゅうり たまねぎ | 卵 豚肉 大豆 ごま 小麦粉 | エネルギー: 339kcal タンパク: 11.4g 脂質: 9.6g |
| 16 | 金 | 昼食 キーマカレー 大根とツナのサラダ | ぶたひき肉 いんげんまめ ツナ だし | 米 パター 砂糖 マヨドレ なたね油 | たまねぎ にんじん トマト 缶りんご しょうが だいこん わかめ | 卵 乳 豚肉 | エネルギー: 320kcal タンパク: 11.1g 脂質: 10.2g |
| 19 | 月 | 昼食 すき焼き風煮 胡瓜の酢の物 すまし汁(わかめ・えのき) ごはん | 牛肩ロース 焼き豆腐 ちりめんじゃこ だし | こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま 米 | ねぎ たまねぎ きゅうり わかめ えのきたけ | 小麦 牛肉 大豆 ごま えび | エネルギー: 360kcal タンパク: 14.5g 脂質: 8.3g |
| 20 | 火 | 昼食 とりのからあげ かぼちゃと青菜のごまあえ 味噌汁(豆腐・わかめ) ごはん | 鶏もも 鶏むね 豆腐 みそ だし | 片栗粉 薄力粉 調合油 ごま なたね油 米 | しょうが かぼちゃ 青菜 わかめ | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 431kcal タンパク: 18.1g 脂質: 17.5g |
| 21 | 水 | 昼食 肉団子のみぞれあん もやしのごまあえ 厚揚げ おかか煮 ごはん | 鶏ひき肉 ぶたひき肉 油揚げ 厚揚げ かつお節 だし | 片栗粉 ごま 砂糖 米 | しょうが はくさい しめじ だいこん ねぎ にんじん もやし きゅうり | 鶏肉 豚肉 大豆 ごま | エネルギー: 381kcal タンパク: 17.9g 脂質: 12.9g |
| 22 | 木 | 昼食 ししゃものふわふわ揚げ かぼちゃの甘煮 すまし汁(はんぺん・さやいんげん) いそあえ ごはん | ししゃも はんぺん だし | 片栗粉 調合油 砂糖 米 | かぼちゃ さやいんげん 青菜 にんじん 焼きのり | | エネルギー: 340kcal タンパク: 13.8g 脂質: 7.8g |
| 23 | 金 | 昼食 天ぷら ひじきの炒め煮 かけうどん | 鶏むね 竹輪 油揚げ だし | さつまいも 薄力粉 ごま油 うどん | あおのり にんじん ひじき さやえんどう | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 376kcal タンパク: 17.5g 脂質: 8.7g |
| 26 | 月 | 昼食 チンジャオロース たたき胡瓜の中華和え 卵と豆腐の中華スープ ごはん | 豚肩ロース 豆腐 卵 だし | 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 米 オイスターソース | ピーマン にんじん たけのこ しょうが きゅうり たまねぎ | 卵 豚肉 大豆 ごま 小麦粉 | エネルギー: 320kcal タンパク: 11.1g 脂質: 10.2g |
| 27 | 火 | 昼食 鶏肉の甘酢炒め 切干大根サラダ 味噌汁(青菜・油揚げ) ごはん | 鶏もも ツナ 油揚げ みそ だし | 片栗粉 調合油 砂糖 マヨドレ 米 | にんじん たまねぎ ピーマン 切干大根 きゅうり 青菜 | 鶏肉 大豆 | エネルギー: 389kcal タンパク: 14.6g 脂質: 12.5g |
| 28 | 水 | 昼食 ぶりの照り焼き 白菜の柚子漬け すまし汁(ふ・みつ葉) ごぼうのごまよごしごはん | ぶり だし | 砂糖 焼きふ ごま 米 | はくさい ゆず みつば ごぼう にんじん | 小麦 ごま | エネルギー: 311kcal タンパク: 13.3g 脂質: 7.8g |

献立表

平成30年2月

保育園

| 日 | 曜 | 献立 | | 3色分類 | | | アレルギー | 栄養価 |
|----|---|----|--|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------|--|
| | | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) | | |
| 1 | 木 | 昼食 | キーマカレー 大根とツナのサラダ | ぶたひき肉 いんげんまめ ツナ だし | 米 バター 砂糖 マヨレ なたね油 | たまねぎ にんじん トマト 缶りんご しょうが だいこん わかめ | 卵 乳 豚肉 | エネルギー: 270kcal タンパク: 9.1g 脂質: 7.6g |
| | | 昼間 | チーズ蒸しパン 牛乳 | チーズ 卵 牛乳 | 薄力粉 砂糖 なたね油 | | 卵 小麦 乳 | エネルギー: 241kcal タンパク: 7.9g 脂質: 11.3g |
| 2 | 金 | 昼食 | いわしの梅煮 高野豆腐の煮物 味噌汁(大根・油揚げ) 大豆ごはん | いわし 高野豆腐 油揚げ だし みそ ちりめんじゃこ だいず | 砂糖 米 | しょうが 梅干し 青菜 にんじん だいこん | 大豆 えび | エネルギー: 280kcal タンパク: 16.2g 脂質: 7.7g |
| | | 昼間 | のりまき 牛乳 | ツナ 卵 牛乳 | 米 | 焼きのり きゅうり | 卵 乳 | エネルギー: 184kcal タンパク: 5.9g 脂質: 4.3g |
| 5 | 月 | 昼食 | すき焼き風煮 胡瓜の酢の物 すまし汁(わかめ・えのき) ごはん | 牛肩ロース 焼き豆腐 ちりめんじゃこ だし | こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま 米 | ねぎ たまねぎ きゅうり わかめ えのきたけ | 小麦 牛肉 大豆 ごま えび | エネルギー: 286kcal タンパク: 11.5g 脂質: 6.7g |
| | | 昼間 | りんごジャムサンド 牛乳 | 牛乳 | 食パン りんごジャム | | 小麦 乳 りんご | エネルギー: 163kcal タンパク: 5.9g 脂質: 4.6g |
| 6 | 火 | 昼食 | とりのからあげ かぼちゃと青菜のごまあえ 味噌汁(豆腐・わかめ) ごはん | 鶏もも 鶏むね 豆腐 みそ だし | 片栗粉 薄力粉 調合油 ごま なたね油 米 | しょうが かぼちゃ 青菜 わかめ | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 347kcal タンパク: 14.5g 脂質: 13.8g |
| | | 昼間 | クッキー りんご 牛乳 | 卵 牛乳 | 薄力粉 バター 砂糖 | りんご | 卵 小麦 乳 りんご | エネルギー: 158kcal タンパク: 3.6g 脂質: 6.7g |
| 7 | 水 | 昼食 | 肉団子のみぞれあん もやしのごまあえ 厚揚げ おかか煮 ごはん | 鶏ひき肉 ぶたひき肉 油揚げ 厚揚げ かつお節 だし | 片栗粉 ごま 砂糖 米 | しょうが はくさい しめじ だいこん ねぎ にんじん もやし きゅうり | 鶏肉 豚肉 大豆 ごま | エネルギー: 302kcal タンパク: 14.1g 脂質: 10.3g |
| | | 昼間 | じゃが芋ボンデケーキ 牛乳 | 牛乳 パルメザンチーズ | じゃがいも 薄力粉 片栗粉 | | 小麦 乳 | エネルギー: 124kcal タンパク: 5g 脂質: 4.4g |
| 8 | 木 | 昼間 | ごま団子 牛乳 | あずき 牛乳 | 白玉粉 ごま なたね油 | | 乳 ごま | エネルギー: 157kcal タンパク: 4.8g 脂質: 7.3g |
| 9 | 金 | 昼食 | 天ぷら ひじきの炒め煮 すまし汁(青菜・えのき) ごはん | 鶏むね 竹輪 油揚げ だし | さつまいも 薄力粉 ごま油 米 | あおのり にんじん ひじき さやえんどう 青菜 えのきたけ | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 314kcal タンパク: 12.9g 脂質: 6.9g |
| | | 昼間 | 焼きおにぎり 牛乳 | かつお節 牛乳 | 米 ごま油 ごま | | 乳 ごま | エネルギー: 219kcal タンパク: 6.4g 脂質: 5.7g |
| 13 | 火 | 昼食 | 鶏肉の甘酢炒め 切干大根サラダ 味噌汁(青菜・油揚げ) ごはん | 鶏もも ツナ 油揚げ みそ だし | 片栗粉 調合油 砂糖 マヨレ 米 | にんじん たまねぎ ピーマン 切干大根 きゅうり 青菜 | 鶏肉 大豆 | エネルギー: 312kcal タンパク: 11.8g 脂質: 9.8g |
| | | 昼間 | さつまいもまんじゅう 牛乳 | 牛乳 | 砂糖 薄力粉 さつまいも | | 小麦 乳 | エネルギー: 172kcal タンパク: 4.7g 脂質: 3.8g |
| 14 | 水 | 昼食 | ぶりの照り焼き 白菜の柚子漬け すまし汁(ふ・三つ葉) ごぼうのごまよごし | ぶり だし | 砂糖 焼きふ ごま 米 | はくさい ゆず みつば ごぼう にんじん | 小麦 ごま | エネルギー: 245kcal タンパク: 10.5g 脂質: 6.2g |
| | | 昼間 | 肉まん 牛乳 | ぶたひき肉 牛乳 | 薄力粉 砂糖 なたね油 ごま油 片栗粉 | 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ | 小麦 乳 豚肉 ごま | エネルギー: 185kcal タンパク: 5.9g 脂質: 6.4g |
| 15 | 木 | 昼食 | チンジャオロース たたき 胡瓜の中華和え 卵と豆腐の中華スープ ごはん | 豚肩ロース 豆腐 卵 だし | 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 米 オイスターソース | ピーマン にんじん たけのこ しょうが きゅうり たまねぎ | 卵 豚肉 大豆 ごま 小麦粉 | エネルギー: 270kcal タンパク: 9.1g 脂質: 7.6g |
| | | 昼間 | フレンチトースト 牛乳 | 牛乳 卵 | 食パン バター 砂糖 | | 卵 小麦 乳 | エネルギー: 241kcal タンパク: 7.9g 脂質: 11.3g |
| 16 | 金 | 昼食 | キーマカレー 大根とツナのサラダ | ぶたひき肉 いんげんまめ ツナ だし | 米 バター 砂糖 マヨレ なたね油 | たまねぎ にんじん トマト 缶りんご しょうが だいこん わかめ | 卵 乳 豚肉 | エネルギー: 255kcal タンパク: 8.8g 脂質: 8.1g |
| | | 昼間 | チーズ蒸しパン 牛乳 | チーズ 卵 牛乳 | 薄力粉 砂糖 なたね油 | | 卵 小麦 乳 | エネルギー: 190kcal タンパク: 7.7g 脂質: 9g |
| 19 | 月 | 昼食 | すき焼き風煮 胡瓜の酢の物 すまし汁(わかめ・えのき) ごはん | 牛肩ロース 焼き豆腐 ちりめんじゃこ だし | こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま 米 | ねぎ たまねぎ きゅうり わかめ えのきたけ | 小麦 牛肉 大豆 ごま えび | エネルギー: 286kcal タンパク: 11.5g 脂質: 6.7g |
| | | 昼間 | りんごジャムサンド 牛乳 | 牛乳 | 食パン りんごジャム | | 小麦 乳 りんご | エネルギー: 163kcal タンパク: 5.9g 脂質: 4.6g |
| 20 | 火 | 昼食 | とりのからあげ かぼちゃと青菜のごまあえ 味噌汁(豆腐・わかめ) ごはん | 鶏もも 鶏むね 豆腐 みそ だし | 片栗粉 薄力粉 調合油 ごま なたね油 米 | しょうが かぼちゃ 青菜 わかめ | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 347kcal タンパク: 14.5g 脂質: 13.8g |
| | | 昼間 | クッキー りんご 牛乳 | 卵 牛乳 | 薄力粉 バター 砂糖 | りんご | 卵 小麦 乳 りんご | エネルギー: 158kcal タンパク: 3.6g 脂質: 6.7g |
| 21 | 水 | 昼食 | 肉団子のみぞれあん もやしのごまあえ 厚揚げ おかか煮 ごはん | 鶏ひき肉 ぶたひき肉 油揚げ 厚揚げ かつお節 だし | 片栗粉 ごま 砂糖 米 | しょうが はくさい しめじ だいこん ねぎ にんじん もやし きゅうり | 鶏肉 豚肉 大豆 ごま | エネルギー: 302kcal タンパク: 14.1g 脂質: 10.3g |
| | | 昼間 | じゃが芋ボンデケーキ 牛乳 | 牛乳 パルメザンチーズ | じゃがいも 薄力粉 片栗粉 | | 小麦 乳 | エネルギー: 124kcal タンパク: 5g 脂質: 4.4g |
| 22 | 木 | 昼食 | ししゃものふわふわ揚げ かぼちゃの甘煮 すまし汁(はんぺん・さやいんげん) いそあえ ごはん | ししゃも はんぺん だし | 片栗粉 調合油 砂糖 米 | かぼちゃ さやいんげん 青菜 にんじん 焼きのり | | エネルギー: 270kcal タンパク: 10.9g 脂質: 6.3g |
| | | 昼間 | ごま団子 牛乳 | あずき 牛乳 | 白玉粉 ごま なたね油 | | 乳 ごま | エネルギー: 147kcal タンパク: 4.2g 脂質: 6.7g |
| 23 | 金 | 昼食 | 天ぷら ひじきの炒め煮 かけうどん | 鶏むね 竹輪 油揚げ だし | さつまいも 薄力粉 ごま油 うどん | あおのり にんじん ひじき さやえんどう | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 300kcal タンパク: 13.8g 脂質: 7g |
| | | 昼間 | 焼きおにぎり 牛乳 | かつお節 牛乳 | 米 ごま油 ごま | | 乳 ごま | エネルギー: 219kcal タンパク: 6.4g 脂質: 5.7g |

| | | | | | | | | |
|----|---|----|---|---------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------|---|
| 26 | 月 | 昼食 | チンジャオロース たたき 胡瓜の中華和え 卵と豆 腐の中華スープ ごはん | 豚肩ロース 豆腐 卵 だし | 調合油 砂糖 片栗粉 ごま 油 米 オイスターソース | ピーマン にんじん たけの こ しょうが きゅうり たまね ぎ | 卵 豚肉 大豆 ごま 小麦粉 | エネルギー: 255kcal タンパク: 8.8g 脂質: 8.1g |
| | | 昼間 | フレンチトースト 牛乳 | 牛乳 卵 | 食パン バター 砂糖 | | 卵 小麦 乳 | エネルギー: 190kcal タンパク: 7.7g 脂質: 9g |
| 27 | 火 | 昼食 | 鶏肉の甘酢炒め 切干大 根サラダ 味噌汁(青菜・ 油揚げ) ごはん | 鶏もも ツナ 油揚げ みそ だし | 片栗粉 調合油 砂糖 マヨ ドレ 米 | にんじん たまねぎ ピーマ ン 切干大根 きゅうり 青菜 | 鶏肉 大豆 | エネルギー: 312kcal タンパク: 11.8g 脂質: 9.8g |
| | | 昼間 | さつまいもまんじゅう 牛 乳 | 牛乳 | 砂糖 薄力粉 さつまいも | | 小麦 乳 | エネルギー: 172kcal タンパク: 4.7g 脂質: 3.8g |
| 28 | 水 | 昼食 | ぶりの照り焼き 白菜の柚 子漬け すまし汁(ふ・三 つ葉) ごぼうのごまよごし | ぶり だし | 砂糖 焼きふ ごま 米 | はくさい ゆず みつば ごぼ う にんじん | 小麦 ごま | エネルギー: 245kcal タンパク: 10.5g 脂質: 6.2g |
| | | 昼間 | 肉まん 牛乳 | ぶたひき肉 牛乳 | 薄力粉 砂糖なたね油 ご ま油 片栗粉 | 干しいたけ ねぎ キャベツ | 小麦 乳 豚肉 ごま | エネルギー: 185kcal タンパク: 5.9g 脂質: 6.4g |