

平成30年 2月献立表

大井・千代川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1 木	昼食	御飯 みそ汁 鶏の照り焼き かぼちやの煮物	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう、片栗粉	鶏もも肉(熊本) 米みそ	かぼちや(北海道)、人参(北海道) 玉葱(北海道)、えのき(長野) ねぎ(兵庫)、いんげん(タイ)	本みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 69 mg
	午後 おやつ	お茶 フライドポテト	キャノーラ油、さとう フライドポテト			ケチャップ、塩	
2 金	昼食	恵方巻き 小松菜のお浸し みそ汁 福豆	白米(亀岡) さとう	錦糸玉子 カニカマ 米みそ 大豆(乾)	胡瓜(北海道)、ほしのり、しいたけ(徳島) 小松菜(大阪)、もやし(静岡) 大根(北海道)、しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) かんぴょう(乾)、人参(北海道)	酢、塩 濃口しょうゆ、和風だしの素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 400 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 9.3 g カルシウム 321 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳			
3 土	昼食	 大井保育園 : 生活発表会 千代川保育園 : お弁当の日					
5 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう じゃが芋(北海道) マヨネーズ	豚肉(三重) 油揚げ(大阪) 米みそ	玉葱(北海道)、人参(北海道)、絹さや(中国) コーン(アメリカ)、胡瓜(北海道) 白菜(長野)、ねぎ(兵庫) しょうが(高知)	濃口しょうゆ 料理酒 コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 18 g カルシウム 281 mg
	午後 おやつ	黒糖ミルク カップケーキ	黒糖、無塩バター ホットケーキミックス、さとう	牛乳 卵(香川)			
6 火	昼食	あけぼの御飯 ピンクサーモンの照り焼き ピーマンの炒め煮 豚汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう、ごま油 里芋(中国)、糸コンニャク	ちりめんじゃこ ピンクサーモン(日本) 豚肉(三重) 米みそ、油揚げ(大阪)	人参(北海道)、絹さや(中国) もやし(静岡)、ピーマン(愛媛) 大根(北海道)、ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫)	淡口しょうゆ、塩 本みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 115 mg
	午後 おやつ	お茶 ミニラーメン	生中華めん、ごま油	豚肉(三重)	人参(北海道)、ねぎ(兵庫) 玉葱(北海道)、キャベツ(群馬)	濃口しょうゆ、中華だし、塩	
7 水	昼食	ハヤシライス ブロッコリーのじゃこサラダ オレンジ	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油	豚肉(三重) ちりめんじゃこ(インドネシア)	玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル)、人参(北海道) オレンジ(アメリカ)	ハヤシルー 濃口しょうゆ ケチャップ	エネルギー 721 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.4 g カルシウム 309 mg
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さとう、キャノーラ油 さつま芋(茨城)	牛乳 黒ごま		濃口しょうゆ	
8 木	昼食	御飯 野菜のかき揚げ きんぴらごぼう みそ汁	白米(亀岡)、白ごま さつま芋(茨城)、小麦粉 さとう、ごま油 片栗粉、キャノーラ油	油揚げ(大阪) ちくわ(大阪) 米みそ	玉葱(北海道)、コーン(アメリカ) ごぼう(北海道)、絹さや(中国) 人参(北海道)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	イチゴジャム		
9 金	昼食	ロールパン ミートスパゲティ コールスローサラダ スープ	ロールパン スパゲティ さとう マヨネーズ	豚ひき肉(鹿児島) 牛ひき肉(北海道)	玉葱(北海道)、人参(北海道) ホールトマト缶、グリーンピース(アメリカ) キャベツ(群馬)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、チンゲン菜(茨城)、わかめ(国産)	ウスターソース ケチャップ 酢、塩 コンソメ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 鮭雑炊	白米(亀岡)	さけフレーク	白菜(長野)	淡口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	
10 土	昼食	お弁当の日					
12 月	昼食	振替休日					
13 火	昼食	御飯 白身魚のフライ ほうれん草とコーンの炒め物 みそ汁	白米(亀岡) タルタルソース キャノーラ油 バターブレンド(有塩)	白身魚フライ 米みそ、油揚げ(大阪)	ほうれん草(和歌山)、コーン(アメリカ) 人参(北海道)、大根(北海道)、ねぎ(兵庫)	コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 112 mg
	午後 おやつ	お茶 にゅうめん	そうめん		人参(北海道)、ねぎ(兵庫) ほうれん草(和歌山)、しいたけ(徳島)	濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	
14 水	昼食	親子丼 春雨サラダ みそ汁 もも缶	白米(亀岡) 春雨 さとう、ごま油	卵(香川) 鶏もも肉(熊本) 米みそ	ねぎ(兵庫)、細切のり もやし(静岡)、胡瓜(北海道) 玉葱(北海道)、カットわかめ(国産) 人参(北海道)、黄桃缶(ギリシャ)	本みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 722 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 24.7 g カルシウム 290 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りチョコクッキー	無塩バター 小麦粉、さとう、キャノーラ油	牛乳		チョコレートソース	

*献立にたくさんメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

平成30年2月献立表

大井・千代川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
15 木	昼食	御飯 ミートボール ジャーマンポテト 中華スープ	白米(亀岡) さとう、片栗粉 じゃが芋(北海道) キャノーラ油	ミートボール(冷凍) ベーコン 卵(香川)	グリーンピース(アメリカ) 玉葱(北海道)、パセリ ねぎ(兵庫)、人参(北海道)	ケチャップ、コンソメ 塩、こしょう 中華だし汁、濃口しょうゆ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.4 g カルシウム 278 mg
	午後 おやつ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、卵(香川)			
16 金	昼食	カレーライス カリフラワーのサラダ りんご	白米(亀岡) マヨネーズ、キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(熊本)	玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) カリフラワー(中国)、キャベツ(群馬) りんご(青森)、人参(北海道)、コーン(アメリカ)	バーモントカレールー コンソメ、塩	エネルギー 622 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 97 mg
	午後 おやつ	お茶 五平餅	白ごま、さとう 白米(亀岡)、もち米	米みそ		本みりん	
17 土	昼食	お弁当の日					
19 月	昼食	御飯 コロッケ ひじき煮 豚汁	白米(亀岡) 里芋(中国) キャノーラ油、さとう 糸コンニャク、ごま油	豚肉(三重) 水煮大豆 米みそ、油揚げ(大阪) コロッケ	ひじき(国産) いんげん(タイ)、人参(北海道) 大根(北海道)、ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 17.8 g カルシウム 298 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	牛乳 きな粉		塩	
20 火	昼食	御飯 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し みそ汁	白米(亀岡)、白ごま じゃが芋(北海道) 糸コンニャク、さとう キャノーラ油	豚肉(三重) 米みそ	玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) もやし(静岡)、ほうれん草(和歌山) ねぎ(兵庫)、カットわかめ(国産) 人参(北海道)	本みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 5 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 あんかけうどん	ゆでうどん、片栗粉		人参(北海道)、ねぎ(兵庫) 白菜(長野)、玉葱(北海道)	濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	
21 水	昼食	御飯 さばのみそ煮 いんげんの胡麻和え けんちん汁	白米(亀岡) 片栗粉、白ごま さとう 里芋(中国)	さば(ノルウェー)、米みそ もめん豆腐 油揚げ(大阪)	しょうが(高知)、ねぎ(兵庫) いんげん(タイ)、人参(北海道) ごぼう(北海道)、大根(北海道)	淡口しょうゆ、塩 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.4 g カルシウム 419 mg
	午後 おやつ	ホットココア 白い風船	さとう 白い風船	牛乳		ココア	
22 木	昼食	御飯 みそ汁 ユーリンチー キャベツのソテー	白米(亀岡) さとう、片栗粉、ごま油 キャノーラ油	鶏もも肉(熊本) 油揚げ(大阪) 米みそ	ねぎ(兵庫)、しょうが(高知) キャベツ(群馬)、コーン(アメリカ) 大根(北海道)、人参(北海道)	濃口しょうゆ 酢、料理酒 塩、こしょう	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 86 mg
	午後 おやつ	お茶 せんざい(乳児汁粉とせんべい)	ばりんこ、さとう、白玉粉	ゆであずき缶			
23 金	昼食	御飯 スープ ミートローフ ブロッコリー添え スパゲティサラダ	白米(亀岡) パン粉、キャノーラ油 さとう スパゲティ、マヨネーズ	牛ひき肉(北海道) 豚ひき肉(鹿児島) 卵(香川) 牛乳	玉葱(北海道)、ほうれん草(和歌山) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) 人参(北海道)、胡瓜(北海道) ミックスベジタブル	ウスターソース ケチャップ 塩 コンソメ、パセリ粉	エネルギー 769 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 30.5 g カルシウム 301 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	無塩バター ホットケーキミックス、さとう	牛乳 牛乳、ホイップクリーム、卵(香川)	さくらんぼ缶、黄桃(缶詰)	ミックスカラスプレー	
24 土	昼食	お弁当の日					
26 月	昼食	御飯 鶏肉と大根の炒り煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	白米(亀岡) さとう マヨネーズ じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(熊本) 米みそ 	大根(北海道)、人参(北海道)、いんげん(タイ) かぼちゃ(北海道)、コーン(アメリカ)、胡瓜(北海道) 玉葱(北海道)、カットわかめ(国産)	本みりん、料理酒 濃口しょうゆ 塩、コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 113 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	キャノーラ油 小麦粉、じゃが芋(北海道)	豚肉(三重)、かつお節	キャベツ(群馬)、ねぎ(兵庫)、あおのり	ケチャップ、中濃ソース	
27 火	昼食	三色どんぶり がんといんげんの煮物 粉ふき芋 みそ汁	白米(亀岡) さとう じゃが芋(北海道) キャノーラ油	鶏ひき肉(熊本)、卵(香川) がんとどき 油揚げ(大阪) 米みそ	ほうれん草(和歌山)、細切のり、しょうが(高知) いんげん(タイ)、人参(北海道) 大根(北海道)、ねぎ(兵庫)、カットわかめ(国産)	本みりん 濃口しょうゆ 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 21.6 g カルシウム 390 mg
	午後 おやつ	牛乳 さつま芋蒸しパン	さつま芋(茨城)、さとう ホットケーキミックス	牛乳			
28 水	昼食	チャンポン麺 シュウマイ パイナップル	生中華めん ごま油 片栗粉	豚肉(三重) かまぼこ(大阪) しゅうまい	もやし(静岡)、キャベツ(群馬) 玉葱(北海道)、チンゲン菜(茨城) パイナップル(タイ)、たけのこ(国産)	中華だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 170 mg
	午後 おやつ	お茶 菜っ葉おにぎり	白ごま 白米(亀岡)、ごま油	ちりめんじゃこ	だいこん葉		

*0歳児の完了期(12~15カ月)はご飯が軟飯になります。

*午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

*都合により 給食内容が変更になることがあります。