

2022年02月

献立表

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はホ | 材 料 名 (〇は午後おやつ) | | | |
|----------------|--|--|---|--|--|--|
| | | | 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 | 調味料 |
| 01 火 | コッペパン ラザニア ポテトサラダ きゃべつのスープ | 646.8(479.4) 18.3(13.6) 17.7(13.8) 2.6(2.0) | コッペパン、じゃがいも、砂糖 しゅうまいの皮、小麦粉 マヨネーズ、パン粉、油 〇米〇砂糖 | 牛乳、豚ひき肉 バター、粉チーズ 〇かつお節〇焼きのり | たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、パセリ 〇梅干し | ケチャップ、コンソメ 食塩 〇しょうゆ |
| 02 水 | ベーコンとほうれんそうのスパゲティー ミックスサラダ コンソメスープ 果物 | 585.4(437.4) 16.2(12.1) 14.9(11.4) 3.1(2.4) | スパゲティー、油 オリーブ油 〇米〇砂糖 | ベーコン、バター 〇鶏もも肉 | たまねぎ、キャベツ、トマト コーン缶、きゅうり、しめじ エリンギイ、にんじん、ほうれんそう 〇ごぼう〇にんじん〇しめじ | しょうゆ、みりん コンソメ、食塩、酢 〇食塩〇しょうゆ |
| 03 木 | おにごはん 鶏の鍋照り煮 ほうれん草ときのこのサラダ 麩と万能ねぎの清汁 | 616.0(445.4) 27.1(19.8) 22.5(17.0) 2.7(2.1) | 米、油、片栗粉、マヨネーズ 砂糖、焼ふ、ごま油 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン〇マヨネーズ | 鶏もも肉、かにかまぼこ ベーコン、黒豆 〇あおのり〇ピザチーズ 〇牛乳 | ほうれんそう、しめじ えのきたけ、コーン缶 たまねぎ、万能ねぎ、しょうが | かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇わかめふりかけ |
| 04 金 | 御飯 さわらのみそ照り焼き 梅肉あえ 大根と油揚げのみそ汁 | 538.0(427.3) 23.6(18.5) 15.8(12.5) 1.9(1.5) | 米、砂糖 〇メロンパン | さわら、みそ 油揚げ、かつお節 〇牛乳 | はくさい、だいこん、きゅうり にんじん、うめ干し、しょうが | かつおだし汁、みりん |
| 05 土 | 親子丼 かぶの甘酢漬け じゃがいもと玉葱のみそ汁 | 559.6(408.2) 17.9(12.8) 9.5(7.1) 2.3(1.7) | 米、じゃがいも、砂糖 〇米〇砂糖〇揚げ玉 | 卵、鶏もも肉、みそ 〇焼きのり〇あおのり | たまねぎ、きゅうり かぶ、にんじん、かぶ・葉 糸みつば | かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇しょうゆ |
| 07 月 | 御飯 松風焼き 白菜のおかか和え 麩とほうれんそうのすまし汁 | 588.1(419.5) 23.6(16.6) 20.0(13.8) 1.9(1.4) | 米、パン粉、焼ふ 油、砂糖、いりごま 〇ホットケーキ粉〇砂糖 | 鶏ひき肉、牛乳 みそ、かつお節 〇ヨーグルト(無糖)〇卵 〇バター〇牛乳 | はくさい、ほうれんそう たまねぎ、えのきたけ にんじん 〇りんご | かつおだし汁、しょうゆ 食塩 |
| 08 火 | けんちんうどん さつまいも・チーズ 果物 | 513.2(399.4) 17.1(13.2) 7.8(5.9) 2.5(1.8) | ゆでうどん、さつまいも ごま油 〇米〇いりごま | 絹ごし豆腐、豚肉 チーズ 〇焼きのり | はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう、しめじ 〇塩こんぶ | かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 |
| 09 水 | 黒糖パン ササミフライ マカロニサラダ 白菜のスープ | 574.9(399.9) 29.1(19.8) 20.7(15.4) 2.1(1.5) | 黒糖パン、マカロニ、パン粉 小麦粉、油、マヨネーズ 〇じゃがいも〇砂糖 〇片栗粉 | 鶏ささ身、ツナ缶 〇バター〇チーズ〇牛乳 | はくさい、きゅうり、にんじん | 中濃ソース コンソメ、食塩 〇食塩〇しょうゆ |
| 10 木 | 御飯 煮魚 キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐とわかめのみそ汁 | 631.7(460.4) 29.7(21.9) 21.2(13.9) 3.3(2.3) | 米、砂糖、マヨネーズ いりごま 〇食パン マヨネーズ(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上)〇砂糖〇 油 | かかれい、絹ごし豆腐、みそ ちくわ、わかめ 〇ハム(0・1歳児)〇牛乳 〇ウインナー(2歳児以上) | キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが 〇たまねぎ | かつおだし汁、しょうゆ 〇ケチャップ |
| 12 土 | あんかけごはん 梅みそあえ 卵のスープ | 446.9(312.5) 14.5(10.3) 7.2(5.4) 2.2(1.6) | 米、砂糖 片栗粉、いりごま 〇スティックパン | 豚肉、卵、みそ かつお節 | たまねぎ、はくさい、だいこん にんじん、きゅうり うめ干し、しょうが | しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 |
| 14 月 | マーボー豆腐丼 ブロッコリー中華あえ 青菜のスープ | 643.1(428.3) 24.1(16.0) 19.7(13.4) 2.7(1.9) | 米、砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン〇砂糖 | 木綿豆腐、豚ひき肉、みそ 〇バター 〇コンデンスミルク〇牛乳 | ブロッコリー、ねぎ こまつな、にんじん、しょうが | しょうゆ、酢、コンソメ 食塩 |
| 15 火 | 御飯 ぶりのてりやき 柚香あえ むらくもスープ | 693.6(519.0) 29.1(21.8) 24.9(18.6) 2.2(1.6) | 米、砂糖、片栗粉 〇小麦粉〇砂糖 | ぶり、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると 〇バター〇卵〇牛乳 | かぶ、たまねぎ、にんじん きゅうり、かぶ・葉、ゆず果汁 〇いちごジャム | かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 |
| 16 水 | 御飯 シュウマイ 春雨サラダ 里芋とえのきのみそ汁 | 548.2(367.5) 22.5(15.3) 20.6(11.4) 3.9(2.7) | 米、さといも、はるさめ しゅうまいの皮、砂糖 ごま油、片栗粉 〇砂糖 | 豚ひき肉、みそ 〇ウインナー〇ちくわ 〇さつま揚げ 〇うずら卵(幼児) | たまねぎ、トマト、きゅうり えのきたけ、にんじん、しょうが 万能ねぎ、グリーンピース 〇だいこん | かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 〇食塩〇かつおだし汁 〇しょうゆ |
| 17 木 誕生会 | ♥の焼きカレー ポパイサラダ 野菜スープ | 607.2(440.4) 23.5(17.7) 20.6(15.2) 2.6(1.9) | 米、油 〇タルト生地〇グラニュー糖 | 豚肉、ピザチーズ、バター 〇ホイップクリーム〇生クリーム 〇牛乳〇卵 | ほうれんそう、たまねぎ にんじん、かぶ コーン缶、かぶ・葉 〇もも缶〇いちご | カレールウ、しょうゆ 酢、コンソメ、食塩 |
| 18 金 | コッペパン 鶏肉のケチャップ煮 きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ | 552.6(415.4) 19.7(15.1) 12.9(10.1) 2.7(2.1) | コッペパン、油、片栗粉 砂糖、オリーブ油 〇米 | 鶏もも肉、ベーコン | キャベツ、コーン缶 たまねぎ、きゅうり ホールトマト缶、パセリ | ケチャップ、みりん、酢 コンソメ、しょうゆ、食塩 〇うめちりふりかけ |
| 19 土 | 豚肉の生姜焼き丼 マセドアンサラダ かぶのみそ汁 | 684.5(492.4) 21.6(15.5) 34.1(22.5) 2.6(2.0) | 米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ | 豚こま切れ、みそ、チーズ 〇チーズ〇ハム | かぶ、きゅうり にんじん、しょうが かぶ・葉 | かつおだし汁、しょうゆ 食塩 |
| 21 月 | 豚丼 ★ わかめの和風サラダ ★ きゃべつのみそ汁 | 604.5(446.0) 21.7(16.3) 25.0(18.4) 2.2(1.7) | 米、砂糖、油 〇マドレーヌ | 豚肉、みそ、わかめ 〇牛乳 | たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり、しらたき | かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢 |
| 22 火 | 野菜うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン(2歳児以上) ★ かぼちゃの甘煮 果物 | 540.8(355.5) 19.0(12.6) 8.1(5.2) 3.1(1.4) | ゆでうどん(0・1歳児) 生中華めん(2歳児以上) 砂糖、ごま油 〇米 | 鶏もも肉 かまぼこ(0.1歳児) 豚肉、なると、わかめ(2歳児以上) 〇甘塩鮭 | かぼちゃ、コーン缶 ねぎ、しょうが にんじん、キャベツ | しょうゆ、かつおだし汁 〇青菜ふりかけ |
| 24 木 | バーガーパン 鶏の唐揚げ ★ キャベツとトマトのサラダ マカロニスープ | 607.2(440.4) 23.5(17.7) 20.6(15.2) 2.6(1.9) | バーガーパン、油 片栗粉、マカロニ 〇米 | 鶏もも肉 〇ベーコン | キャベツ、にんじん、トマト たまねぎ、きゅうり、しょうが パセリ 〇たまねぎ〇にんじん | しょうゆ、コンソメ 酢、食塩 〇コンソメ |
| 25 金 | 御飯 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋のマーマレード煮 わかめと玉葱のみそ汁 | 615.6(445.2) 20.7(14.8) 17.6(13.2) 2.3(1.6) | 米、さつまいも 砂糖、片栗粉、油 〇食パン(乳児)〇マヨネーズ 〇フランスパン(幼児) | 生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳 | たまねぎ、にんじん、マーマレード グリーンピース、えのきたけ 〇パセリ | かつおだし汁、しょうゆ |
| 26 土 | きつねうどん ジャーマンポテト 果物 | 497.3(373.8) 15.6(11.9) 9.6(7.2) 2.9(2.1) | ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 〇米 | 鶏もも肉、ベーコン 油揚げ、かまぼこ | たまねぎ、ほうれんそう ねぎ、パセリ | しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 〇青菜ふりかけ |
| 28 月 | ハヤシライス ★ 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ | 684(502) 23.7(16.8) 23.3(16.4) 3.4(2.6) | 米、じゃがいも オリーブ油、砂糖、油 〇食パン〇マヨネーズ | 豚肉、ハム 〇ツナ缶〇牛乳 | たまねぎ、だいこん、にんじん クリームコーン缶、コーン缶 きゅうり 〇りんごジャム(4.5歳児) 〇キャベツ〇イチゴジャム | ハヤシルウ、りんご酢 コンソメ、食塩 〇食塩 |

★印は ゆりぐみリクエストメニューです。

沼間愛児園(一般)

| |
|---|
| 3時おやつ |
| 梅おかかおにぎり お茶 |
| 鶏とごぼうの御飯 お茶 |
| 青のりチーズトースト 牛乳 |
| メロンパン 牛乳 |
| たぬきごはん お茶 |
| アップルヨーグルトケーキ 牛乳 |
| 塩昆布おにぎり お茶 |
| チーズじゃがもち 牛乳 |
| ハムサンド (0.1歳児) ウィンナードッグ (2歳児以上) 牛乳 |
| スティックパン せんべい、お茶 |
| 練乳トースト 牛乳 |
| スコーン 牛乳 |
| おでん お茶 |
| フルーツタルト 牛乳 |
| うめちりごはん お茶 |
| チーズハムサンド お茶 |
| マドレーヌ ★ 牛乳 |
| 鮭菜飯 ★ お茶 |
| ピラフ ★ お茶 |
| フランスせんべい 牛乳 |
| 青菜のおにぎり お茶 |
| ツナサンド&ジャムサンド ★ 牛乳 |