

令和 3年 2月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名 補食	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	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1	月	ロールパン 豚肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ 豆乳コーンスープ りんご	牛乳 豆おこわ	豚もも肉 豆乳 牛乳 大豆水煮	バターロール かたくり粉,油,砂糖 はいが精米 はいが精米 マーマレード	干ひじき,人参 クリームコーン缶 きゅうり,玉ねぎ パセリ りんご	しょう油,酢 水,コンソメ 塩 こしょう 酒	510 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.7g	421 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.8g
2	火	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 三色おひたし 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 伊予柑	牛乳 いりこの青のり風味 スティックパン チーズ サブレ	大豆水煮 鶏挽肉 味噌 牛乳 いりこ	はいが精米 油,胡麻油 砂糖,小麦粉 じゃがいも スティックパン	ごぼう,人参 ほうれん草,もやし 玉ねぎ 伊予柑 青のり	塩 しょう油 酒 だし汁	515 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.5g	437 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.0g
3	水	ごはん 魚の重ね煮 れんこんのきんぴら 清汁(絹豆腐・小松菜)	牛乳 黄名粉の パンケーキ ゼリー	鯖,絹豆腐 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米 油,白胡麻 小麦粉,砂糖 バター 黒砂糖	大根 れんこん 人参 さやえんどう 小松菜	だし汁 酒,塩 しょう油 B・P 水	549 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.7g	443 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 21.4g
4	木	ごはん 豆腐のミートグラタン ブロッコリーのおかか和え ウハー(ロシア風スープ) りんご	牛乳 干し芋 胡麻入りビスケット バウムクーヘン	絹豆腐,豚挽肉 ピザ用チーズ 花かつお 生鮭 牛乳	はいが精米 油,小麦粉 じゃがいも 干し芋,バター アスパラビスケット	玉ねぎ ブロッコリー 人参 りんご	塩,こしょう 水 ケチャップ しょう油 コンソメ	536 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.6g	462 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.9g
5	金	カレー(ライス) 青菜としらすのサラダ	お茶 ラーメン みかん ヨーグルト	豚もも肉 スキムミルク しらす干し 焼き豚 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 油,バター 小麦粉,白胡麻 砂糖,じゃがいも 生中華めん	人参,玉ねぎ 小松菜,生わかめ 長ねぎ ホールコーン缶 みかん	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢,しょう油 お茶,鶏ガラスープ	551 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.2g	437 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.8g
6	土	ごはん 卵焼き(味噌味) ほうれん草の海苔和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまい) りんご	牛乳 青のりおにぎり ぼたぼた焼き	卵 鶏挽肉 スキムミルク 味噌 牛乳	はいが精米 油 さつまい	長ねぎ,ほうれん草 もやし,人参 焼のり,玉ねぎ りんご 青のり	水 しょう油 だし汁 塩	533 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.2g	425 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.6g
8	月	ごはん 生揚げの味噌炒め ブロッコリーの塩茹で 清汁(麩・ほうれん草)	牛乳 スコーン 100%リンゴジュース ハーベスト	生あげ,豚もも肉 味噌 牛乳 カテージチーズ 卵	はいが精米,油 砂糖,麩 小麦粉 バター ブルーベリージャム	人参,玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ブロッコリー ほうれん草	しょう油 塩 だし汁 B・P	528 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.7g	430 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.4g
9	火	ロールパン ミートローフ 胡麻ドレッシングサラダ わかめスープ ぼんかん	のむヨーグルト 揚げ大豆(カレー味) 鈴木カステラ チーズ サブレ	豚挽肉 スキムミルク のむヨーグルト 大豆水煮 牛乳(乳児のみ)	バターロール オートミール 白胡麻,油 かたくり粉 鈴木カステラ	玉ねぎ,キャベツ きゅうり,人参 ホールコーン缶 長ねぎ,生わかめ ぼんかん	水,塩 こしょう 酢 コンソメ カレー粉	516 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.2g	421 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.7g
10	水	ごはん 魚のホイル焼き 煮びたし 味噌汁(絹豆腐・長ねぎ) りんご	牛乳 ガパオライス ソフトサラダ	むきがれい,ベーコン 絹豆腐,味噌 牛乳 豚挽肉 卵	はいが精米 油 砂糖 胡麻油	玉ねぎ,えのきだけ 大根,人参,にんにく 小松菜,長ねぎ りんご,ピーマン 赤ピーマン,茹たけのこ	酒,塩 こしょう しょう油 だし汁 オイスターソース	543 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.6g	451 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.6g
12	金	あんかけうどん しらす入り卵焼き 白菜の胡麻和え みかん	牛乳 米粉のココアケーキ いちごクリーム添え ヨーグルト	豚もも肉 卵 しらす干し 牛乳,味噌 豆乳,生あげ	乾麺,かたくり粉 油,白胡麻 黒砂糖,砂糖,上新粉 コーンスターチ いちごジャム	人参,もやし 小松菜,玉ねぎ パセリ,白菜 えのきだけ,みかん レーズン	だし汁,しょう油 塩 こしょう B・P 純ココア	470 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.4g	406 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.2g
13	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁(油あげ・キャベツ) ぼんかん	牛乳 カステラ フルーツハウンドケーキ	鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 カステラ	ほうれん草 しめじ キャベツ ぼんかん	酒,みりん しょう油 塩 だし汁 こしょう	496 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.7g	386 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.9g
25	木	ごはん 鶏レバーの炒め煮 れんこんのサラダ 味噌汁(大根・なめこ) りんご	牛乳 オレンジゼリー クラッカー バウムクーヘン	鶏レバー 味噌 牛乳 ゼラチン	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 マヨネーズ 白胡麻 ルヴァン	板こんにやく,生姜汁 ごぼう,さやいんげん れんこん,きゅうり,りんご 人参,大根,なめこ 100%みかん果汁,みかん缶	しょう油 酒 酢 だし汁 水	550 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.3g	447 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.9g
参考 献立		花畑ごはん 松風焼き 人参サラダ 清汁(花麩・えのきだけ・菜の花) 伊予柑	牛乳 (幼児)桜もち (乳児)みかんゼリー ひなあられ	塩鮭 豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖,油 花麩,オートミール 桜もち(幼児) みかんゼリー(乳児) ひなあられ	小松菜,人参 長ねぎ,青のり もやし,ホールコーン缶 えのきだけ,菜の花 伊予柑	塩,酒 水 酢 しょう油 だし汁	515 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.6g	608 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.4g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米55gを日安量としています。

※参考献立の幼児栄養価表示は主食が含まれています。

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。