

2月予定献立表

社会福祉法人 おおほ福祉社会 瀬川保育園

日付	献立		からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をとと のえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	給食	3時					
10 (月)	五分搗米ごはん 糖の照り焼き 小松菜のおかかあえ 切り干し大根のみそ汁	牛乳 うめおかかお にぎり	さばちりめんじゃこか つお節・牛乳・餃	五分搗米・三温糖/白米	小松菜・人参切り干し大根 青ねぎ・玉ねぎ・梅干し	みりん・濃口しょうゆ・ 薄口しょうゆだし (昆布・煮干し),こし じみそ・塩	570kcal 29.8g 14.3g 4.3g
25 (火)	五分搗米ごはん 冬野菜のクリームシチュー 春キャベツのツチナラダ	牛乳 マカロニ(ポテリ タツ)	鶏もも肉・豆乳・ツチナ ラ・ベークン(卵なし),牛 乳・餃	五分搗米・マーグイン・さ つまいも・小麦粉・米粉 なたね油・三温糖/マカ ロニ	人参・玉ねぎ・かきいしめ じろろ・コーン・キャベツ・黄 ピーマン・ピーマン	塩・米酢・しょうゆ・ ソース・トマトケチャツ ツ(大豆なし)	671kcal 22.8g 19.3g 1.1g
12 (水)	お赤飯 鶏天 人参しりしりサラダ 野菜のころころスープ 季節の果物	牛乳 チョコス クリームポテ ト	あずき(乾),鶏むね肉, 焼き竹輪(卵なし), ベーコン(卵なし),だし (昆布)/絹ごし豆腐, 牛乳・餃	白米もち米・黒ごま・小 麦粉・マヨネーズ(卵・大豆 なし),マーグイン/米粉, 三温糖・なたね油	生薬にんにく・人参・パプリ カ(黄・赤),玉ねぎ・キャベ ツ・パセリ・乾・季節の果物	塩・濃口しょうゆ・酒, とりからだし,薄口 しょうゆ/ベーキング パウダー	600kcal 26.1g 22.8g 2.2g
26 (水)	鶏とじゃこの混ぜ寿司 鶏肉と野菜の煮物 赤だし汁	牛乳 クリームポテ ト	さけちりめんじゃこ・鶏 もも肉・厚揚げわかめ (乾燥)/牛乳・餃	白米・三温糖・白ごま・里 芋,か/麦/パン(乳含む・大 豆なし),マヨネーズ(卵・大 豆なし)	いんげん,パプリカ(黄・赤), 人参・大根・なめこ・みつばと うもろこし	米酢・塩・濃口しょう ゆ・だし(かつお・昆 布),赤みそ	626kcal 34.2g 23.0g 2.8g
13・27 (木)	黒豆ごはん 鯉の塩焼き 炒り豆腐 さつまいもときのこのみそ 汁	牛乳 ベイクトポテト	黒豆・乾・さけ・木綿豆 腐・焼き竹輪(卵なし), 干しひじき/牛乳・餃	白米・なたね油・三温糖, かたくり粉・さつまいも/ マーグイン	干ししいたけ・人参・玉ねぎ, いんげんしめじ,えのきた け	塩・濃口しょうゆ・みり んだし(昆布・煮干 し),こしじみそ	502kcal 23.6g 16.7g 1.9g
14・28 (金)	中華丼 大根のみそ汁	牛乳 にらとじゃこの ちぢみ	豚バラ肉・豚もも肉/ち りめんじゃこ・牛乳・餃	五分搗米・ごま油・かたくり 粉/米粉	人参・玉ねぎ・ズンゲンサイ, 鷹さくらげ・はくさい,干しし いたけ,大根,れんこん,青ね ぎ/にら	塩・薄口しょうゆ・酒, とりからだし,だし(昆 布・煮干し),こしじみ そ	520kcal 17.1g 20.8g 1.6g
1 (土)	ホイコーロー丼 ちんげんさいのスープ	牛乳 芋かんぴ 季節の果物	豚もも肉/牛乳・餃	五分搗米・ごま油	キャベツ・黄ピーマン・ピー マン・人参・玉ねぎ・ズンゲ ンサイ/季節の果物	塩・とりからだし,酒, 濃口しょうゆ・薄口 しょうゆ/芋かんぴ 季節の果物	594kcal 22.3g 22.4g 1.3g
15・29 (土)	焼きうどん じゃがいものみそ汁	牛乳 かきもち 季節の果物	豚バラ肉・焼き竹輪 (卵なし),かつお節, カットわかめ,豆腐(木 綿),牛乳・餃	うどん(ゆで),なたね油, マーグイン,かきもち	人参・キャベツ/季節の果 物	濃口しょうゆ・とんか つソース(大豆な し),だし(昆布・煮干 し),こしじみそ	522kcal 17.1g 18.2g 2.2g
3 (月)	焼き寿司 いわしの塩焼き 根菜たつぷりさつま汁	牛乳 節分豆, (卵)はかきも ち) 季節の果物	卵・高野豆腐のり(焼 きのり),いわし,鶏もも 肉/大豆,牛乳・餃	白米・三温糖・さつまい も・ごま油/かきもち	人参・干ししいたけ・かん ひょう(乾),みつば,大根・こ ぼろ,はくさい,ねぎ(白),し めじ(ほんしめじ)/季節の 果物	塩・酒がす(薄酒),み りん(本みりん),薄口 しょうゆ,酒・純米酒, だし(かつお・昆布)	565kcal 28.0g 21.0g 3.6g
17 (月)	五分搗米ごはん 鶏の塩焼き 高野豆腐とひじきの煮物 白菜のすまし汁	牛乳 かほちやもち	鶏もも肉・高野豆腐,干 しひじき(干し),干し, カットわかめ,昆布,だ し用,牛乳・餃,きな粉	五分搗米・三温糖・かたくり 粉,なたね油	かほちや	塩・濃口しょうゆ,だし しょうゆ,酒・純米酒, だし(かつお・昆布)	565kcal 19.4g 23.2g 1.9g
4・18 (火)	五分搗米ごはん ちくわの磯辺あげ 納豆コールスロー 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 スナック大学 芋	焼き竹輪(卵なし),あ おのり(煮干し),納豆 (糸引納豆),豆腐(木 綿),カットわかめ,牛 乳・餃	五分搗米・小麦粉・なた ね油・マヨネーズ(卵・大豆 なし),さつまいも,黒ごま, 三温糖	キャベツ,人参,パプリカ (黄・赤)	塩・濃口しょうゆ,だし しょうゆ・かつお,薄 口しょうゆ	623kcal 18.9g 29.8g 1.4g
5・19 (水)	五分搗米ごはん たらのオランダ焼き 菜の花のサラダ 白菜としめじのスープ	牛乳 ベーコンと野 菜の蒸しパン	たらこ・ベーコン(卵な し)/牛乳・餃	五分搗米・マヨネーズ(卵・ 大豆なし),マーグイン,白 ごま,三温糖/小麦粉,な たね油	人参,パセリ,菜の花,玉ね ぎ,はくさい,しめじ/かほ ちや	塩・米酢,薄口しょう ゆ・とりからだし,だし (昆布)/ベーキング パウダー	623kcal 18.9g 29.8g 1.4g
6・20 (木)	五分搗米ごはん 鶏肉の竜田揚げ もやしとわかめの酢の物 かほちやのみそ汁	牛乳 かきもち 季節の果物	鶏もも肉/わかめ(乾 焼),パム(ポンス)/ 牛乳・餃	五分搗米・かたくり粉,な たね油,三温糖・ごま油/ かきもち	生薬,もやし,人参,きゅうり, かほちや,玉ねぎ/季節の 果物	酒・濃口しょうゆ,みり ん,塩・米酢,だし(昆 布・煮干し),こしじみ そ	599kcal 20.2g 18.7g 1.6g
7・21 (金)	五分搗米ごはん 野菜たつぷりミートローフ ポテトサラダ ほうれん草とベーコンの スープ	7日:牛乳,お 染しみ,パン 21日:牛乳,ほ りほり小魚と青 のり,ポテト	豚のき肉・ベーコン(卵 なし),豆腐(煮干し),あ おのり(煮干し),牛乳・ 餃	五分搗米・パン粉,なた ね油,三温糖・マーグイン, マヨネーズ(卵・大豆なし)/ 強力粉,オリーブ油	れんこん,玉ねぎ,人参,かほ ちや,きゅうり,とうもろこし,ホ ール,パセリ,ほうれん草,うばく さい	塩・トマトケチャツ (大豆なし),とんか つソース(大豆な し),みりん,濃口し ょうゆ,米酢,とりからだ し,薄口しょうゆ, ソース(ライ)	608kcal 24.2g 24.2g 2.0g
22 (土)	お弁当日	牛乳 きけんび 季節の果物	牛乳・餃		季節の果物	きけんび	167kcal 5.2g 5.8g 0.2g

★ 仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。★ 朝の乳用おやつは、ビスケット(又は芋けんび)と牛乳,100ccがつきます。  
※は特にしつかり読むことを意識したメニューです。

★22日は弁当日です。おやつは市販菓子と牛乳がつきます。

★月平均栄養価 エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.2g

★食事摂取基準(9月3歳以上) エネルギー 600kcal たんぱく質22.0g 脂肪18.0g 塩分2.0g

脂質 17.3g 食塩相当量 1.5g