

平成31年2月 献立表

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの	
2	16	土	①焼きそば ②清汁(麩・長ねぎ) ③さつま芋サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②おほかおにぎり	中華麺・油 さつまいも 米	豚ひき肉 牛乳 かつおぶし	キャベツ・ピーマン いんげん コーン・人参・長ねぎ もやし	515kcal 15.6g 15.4g
4	18	月	①豚肉味噌煮込みうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ③トマト ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ひじきごはん	うどん・米 じゃが芋 油	ベーコン 油揚げ 豚肉 チーズ・牛乳	人参・キャベツ 椎茸 ひじき・みつば トマト	591kcal 23.6g 14.7g
5	19	火	①ご飯②みそ汁(さつま芋・ねぎ) ③肉豆腐 ④いんげんのお和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②人参ケーキ	米・ごま・さつま芋 ホットケーキミックス 油・ごま油 しらたき・バター	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参・いんげん チンゲン菜・キャベツ	607kcal 22.2g 17.0g
6	13	水	①シーフードカレー ②スープ(大根・あさつき) ③ブロッコリーとコーンサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ピザトースト	米・油 食パン じゃが芋	えび いか 牛乳・チーズ ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ コーン・ピーマン 大根・あさつき	599kcal 23.8g 15.3g
7	21	木	①ご飯②味噌汁(玉葱・しめじ) ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②きな粉揚げパン	米・パン 油 ごま ごま油	カレイ・きな粉 牛乳 みそ	玉葱・もやし わかめ・きゅうり ゆず 人参・しめじ	600kcal 23.7g 17.8g
8	28	金	①ご飯②清汁(大根・長ねぎ) ③かに玉 ④胡瓜の中華風サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②和風スパゲッティ	米・油・片栗粉 スパゲッティ しらたき・ごま油	卵・かに ハム 豚ひき肉 牛乳	大根・長ねぎ・人参 玉ねぎ・しめじ・えのき 椎茸・グリルピース 胡瓜・もやし	723kcal 28.6g 20.5g
9	23	土	①味噌ラーメン ②豚肉と大根の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり	中華麺 油 ごま油 米	豚肉・豚ひき肉 牛乳 味噌	人参・長ねぎ あさつき・大根・キャベツ コーン・昆布・のり にら	721kcal 24.7g 29.4g
12	26	火	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③筑前煮 ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②豚ひきチャーハン	米・油 ごま 里芋・春雨	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 卵	なめこ・みつば・大根 人参・椎茸・ごぼう きゅうり・きぬさや キャベツ・玉葱・グリーンピース	710kcal 25.2g 22.8g
14	14	木	①ツナサンド②スープ(白菜・わかめ) ③ポークビーンズ ④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②子ぎつねごはん	パン 油 じゃが芋	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	人参・白菜 小松菜・玉ねぎ あさつき・もやし わかめ	660kcal 22.0g 17.5g
15	27	金・水	①ご飯②けんちん汁 ③鮭のマヨネーズ焼き ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②マカロニきな粉	米・マカロニ 油 ごま マヨネーズ	鮭・豆腐 きな粉 油揚げ 牛乳	大根・人参 ごぼう・ほうれん草 パセリ・白菜 あさつき	553kcal 22.2g 16.7g
25	25	月	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③豚肉スタミナ焼き ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②さつま芋蒸しパン	米 ホットケーキミックス 油・ごま さつま芋	豚肉 牛乳 かつおぶし	大根・玉ねぎ わかめ・人参・生姜 白菜・もやし・にんにく ピーマン	554kcal 22.5g 13.5g

★ 補給薬 ★

22	金	楽しみにしてください ⑤フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②					0kcal 0.0g 0.0g
----	---	---------------------	-----	----------------	--	--	--	--	-----------------------

★ せつぷん ★

1	金	①オニライスの清汁(手まり麩・みつば) ③エビフライ ④枝豆とひじきのツナマヨサラダ ⑥フルーツ	①リンゴジュース	①ほうじ茶 ②恵方巻(韓国風)	米・麩・ごま油 ごま・小豆粉・パン粉 油 アレルギーマヨネーズ	豚ひき肉・鶏ひき肉 ツナ・えび たまご ウインナー	きゅうり・みつば グリーンピース・ほうれん草 キャベツ・玉ねぎ・ひじき 海苔・たくあん		666kcal 25.2g 24.5g
---	---	-----------------------------------------------------------	----------	--------------------	------------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------------------------	--	---------------------------

★ 誕生日 ★

平成31年2月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食	夕食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
			献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
2	16	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・玉ねぎ) ③えびとブロッコリー炒め ④粉ふき芋⑤フルーツ	油 じゃが芋・米	えび 味噌 わかめ	玉ねぎ・もやし ブロッコリー	388kcal 14.3g 7.7g
4	18	月	①蒸しパン ②麦茶	①ごはん②清汁(キャベツ・もやし) ③鶏肉の鍋照り ④かぶのナムル風⑤フルーツ	米・ごま油 油 ホットケーキミックス	鶏肉 かぶ 人参・キャベツ	キャベツ・もやし かぶ 人参・キャベツ	407.0g 15.7g 9.4g
5	19	火	①ホットケーキ ②麦茶	①鶏そぼろ丼②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③ほうれん草のお浸し ④フルーツ	米・油 じゃが芋	豚ひき肉 みそ	玉葱・ほうれん草 人参	433kcal 6.8g 10.9g
6	13	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(もやし・人参) ③鮭の味噌焼き④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米 ごま	鮭 みそ	キャベツ・人参 ゆかり もやし	424kcal 17.2g 5.6g
7	21	木	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン ②清汁(わかめ・長ねぎ) ③さつま芋のそぼろあん④フルーツ	米・油 じゃが芋 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉	しめじ・長ねぎ・しょうが ピーマン・わかめ 玉ねぎ・人参	345kcal 13.4g 8.6g
8	28	金・木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉とキャベツ炒め ④かぼちゃ煮付け⑤フルーツ	米・黒ごま かぼちゃ 油	鶏肉 味噌 豆腐	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 キャベツ	521kcal 17.7g 11.7g
9	23	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(里芋・あさつき) ③カレイごま焼き ④コーンサラダ⑤フルーツ	米・油 里芋・ごま じゃが芋	カレイ みそ	あさつき キャベツ・人参 きゅうり・コーン	434kcal 19.4g 10.4g
12	26	火	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③カレイ煮つけ ④青菜とコーンのソテー⑤フルーツ	米・ホットケーキミックス じゃが芋 油・ごま	カレイ みそ	あさつき・しょうが ほうれん草・もやし コーン	376kcal 15.9g 5.7g
14	22	木・金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(みつば・えのき) ③ぶり照り焼き④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油	ぶり もやし・きゅうり 人参・ゆかり	みつば・えのき もやし・きゅうり 人参・ゆかり	488kcal 17.2g 13.1g
15	27	金・水	①おにぎり(おほか) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(もやし・人参) ③カレー肉じゃが④コーンサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	豚肉 みそ	もやし・コーン 玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・胡瓜	505kcal 15.5g 7.3g
25	25	月	①おにぎり(そぼろ) ②麦茶	①ご飯②清汁(豆腐・長ねぎ) ③鶏肉ケチャップ炒め ④大根のゆかり和え⑤フルーツ	米・油	鶏肉 豆腐	長ねぎ・玉葱 キャベツ・大根・ゆかり 人参・きゅうり	487kcal 16.8g 10.4g

1	金	①ホットケーキ ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼②清汁(麩・長ねぎ) ③さつま芋の甘煮 ④フルーツ	米・さつま芋 油・麩・片栗粉 ホットケーキミックス	豚ひき肉 豆腐	人参・みつば 長ねぎ		455kcal 14.4g 9.6g
---	---	----------------	-----------------------------------------	---------------------------------	------------	---------------	--	--------------------------