2月 献立表 幼児食

2024 年 2 月

軽野保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん 炒り豆腐 もやしと胡瓜のごま味噌和え 小松菜と麩のみそ汁	〇オレンジジュース ◎おからドーナッツ ◎牛乳	木綿豆腐、鶏ひき肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり、オレンジジュース	米、上白糖、すりごま、ごま油	しょうゆ、みりん、かつおだし、りんご酢、みそ、おろしにんにく、おつゆ麩、食塩、水、おからドーナッツ	エネルギー 453kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.1g 塩分 1.4g
2 金	恵方ロール 鬼棒ハンバーグ　ポテトサラダ 野菜スープ パイン缶	〇りんごジュース ◎あずきブレッド ◎牛乳	ツナフレーク、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳	サラダ菜、たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、ブロッコリー、えのきたけ、パイナップル缶	食パン、いちごジャム、かたくり粉、上白糖、いりごま	エッグケア、みそ、しょうゆ、ポテトサラダベーズ、カレー粉、コンソメ、鶏がらだし、水、りんごジュース、あずきロール	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.3g 脂質 29.7g 塩分 1.8g
5 月	洋風あんかけやきそば 厚焼き卵 ほうれん草のきのこ和え 甘夏みかん缶	〇パインジュース ◎マカロニきな粉 ◎牛乳	豚かたロース、厚焼き卵、きな粉、牛乳	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ほうれんそう、えのきたけ、なつみかん缶	蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ツイストマカロニ	鶏がらだし、しょうゆ、カレー粉、カレールウ、めんつゆ、パイナップルジュース	エネルギー 613kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.9g 塩分 1.1g
6 火	ごはん さばの生姜煮 大根サラダ 豆腐と卵のスープ	〇豆乳飲料 ◎みそバタートースト ◎牛乳	さばの生姜煮、ツナフレーク、木綿豆腐、卵、豆乳飲料、牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、スイートコーン、ほうれんそう	米、すりごま、かたくり粉、食パン、食塩不使用バター、サラダ油、上白糖	エッグケア、鶏がらだし、中華だし、しょうゆ、水、みそ	エネルギー 591kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.2g 塩分 0.9g
7 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 鶏肉と冬野菜の味噌汁	〇グレープジュース ◎ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、切干しだいこん、ほんしめじ、にんじん、いんげん、かぶ、こまつな、長ねぎ	米、パン粉、上白糖、さつまいも	食塩、コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、みりん、かつおだし、水、しょうゆ、みそ、グレープジュース、北海道ミルクビスケット	エネルギー 543kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.0g 塩分 1.5g
8 木	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのごま酢和え こまつなと油揚げの味噌汁	〇オレンジジュース ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、調製豆乳、牛乳	ごぼう、だいこん、にんじん、いんげん、ブロッコリー、スイートコーン、こまつな、オレンジジュース	米、さといも、サラダ油、上白糖、はるさめ、いりごま、黒砂糖、さつまいも	かつおだし、しょうゆ、みりん、りんご酢、みそ、水、蒸しぱんミックス	エネルギー 512kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.6g 塩分 1.3g
9 金	お弁当	〇りんごジュース ◎ヨーグルト ◎ビスケット				りんごジュース、ヨーグルト、五穀ビスケット	エネルギー 69kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.1g 塩分 0.1g
13 火	冬野菜カレーライス ツナサラダ バナナ	〇豆乳飲料 ◎スィートポテト ◎牛乳	鶏もも肉、ツナフレーク、豆乳飲料、卵、牛乳	れんこん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、スイートコーン、バナナ	米、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、エッグケア、しょうゆ	エネルギー 652kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.9g 塩分 1.8g
14 水	ごはん　コロッケ 納豆和え　オレンジ キャベツのコンソメスープ	〇グレープジュース ◎いちごドーナッツ ◎牛乳	挽きわり納豆、牛乳	ほうれんそう、なめたけ、キャベツ、ほんしめじ、カットわかめ、オレンジ	米、コロッケ、サラダ油、粉糖	中濃ソース、めんつゆ、コンソメ、鶏がらだし、しょうゆ、水、グレープジュース、焼きドーナッツ	エネルギー 526kcal たんぱく質 15.5g 脂質 16.6g 塩分 1.4g
15 木	ごはん 鮭のムニエル 五目きんぴら 白菜とほうれん草のスープ	〇オレンジジュース ◎ビスケット ◎牛乳	さけ、鶏もも肉、牛乳	ごぼう、にんじん、いんげん、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジジュース	米、薄力粉、サラダ油、しらたき、上白糖、かたくり粉	食塩、ステーキソース　和風おろし、かつおだし、しょうゆ、みりん、コンソメ、鶏がらだし、水、動物ビスケット	エネルギー 474kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.0g 塩分 1.3g
16 金	ごはん 肉団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 大根と人参のかきたまスープ	〇りんごジュース ◎カレーチーズラスク ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、調製豆乳、チキンささみ水煮ほぐし肉、卵、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、ほんしめじ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、だいこん、わかめ、えのきたけ	米、パン粉、上白糖、かたくり粉、フランスパン	食塩、水、コンソメ、鶏がらだし、みそ、エッグケア、しょうゆ、りんごジュース、カレー粉	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.8g 脂質 23.2g 塩分 2.3g
19 月	ひじきごはん　春巻き 春雨サラダ ほうれん草のコンソメスープ パイン缶	〇パインジュース ◎お麩ラスク(シュガー) ◎牛乳	鶏もも肉、ツナフレーク、牛乳	干しひじき、ほんしめじ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、パイナップル缶	米、上白糖、サラダ油、はるさめ、すりごま、ごま油、食塩不使用バター、グラニュー糖	しょうゆ、春巻き、りんご酢、コンソメ、鶏がらだし、水、パイナップルジュース、おつゆ麩	エネルギー 536kcal たんぱく質 15.5g 脂質 22.9g 塩分 2.1g
20 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目炒め煮 根菜汁	〇オレンジジュース ◎コーンフレーク ◎牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、豚もも肉、牛乳	オレンジマーマレード、干しひじき、にんじん、いんげん、だいこん、オレンジジュース	米、上白糖、かたくり粉、しらたき、さつまいも、コーンフレーク	おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、かつおだし、みりん、みそ、水	エネルギー 561kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.5g 塩分 1.4g
21 水	カツサンド コーン入りやきそば 三色ナムル かきたまスープ　いちご	〇グレープジュース ◎チーズケーキ ◎麦茶	キャベツメンチカツ、卵	サラダ菜、スイートコーン、ほうれんそう、もやし、にんじん、オクラ、いちご	ロールパン、サラダ油、やきそば、いりごま、ごま油、かたくり粉	中濃ソース、エッグケア、しょうゆ、鶏がらだし、きざみ麩、かむかむ海藻ミックス、かつおだし、水、グレープジュース、チーズケーキ、麦茶	エネルギー 497kcal たんぱく質 13.8g 脂質 22.9g 塩分 1.6g
22 木	ごはん　肉じゃが マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ みかん缶	〇豆乳飲料 ◎マシュマロサンド ◎牛乳	豚もも肉、ツナフレーク、豆乳飲料、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅうり、スイートコーン、はくさい、えのきたけ、わかめ、みかん缶	米、じゃがいも、しらたき、上白糖、ツイストマカロニ	かつおだし、しょうゆ、みりん、水、エッグケア、フレンチドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、リッツ、マシュマロ	エネルギー 560kcal たんぱく質 19.4g 脂質 49.6g 塩分 1.4g
26 月	ごはん ひれかつ　生野菜 里芋のそぼろ煮 もやしとほうれん草の味噌汁	〇パインジュース ◎みかんムース	ひれかつ、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、だいこん、にんじん、いんげん、もやし、ほうれんそう、みかん缶	米、サラダ油、さといも、上白糖	中濃ソース、めんつゆ、しょうゆ、水、かつおだし、みそ、パイナップルジュース、フルーチェ　いちご	エネルギー 468kcal たんぱく質 13.3g 脂質 16.0g 塩分 0.8g
27 火	ごはん ポークシューマイ きゃべつとほうれん草の磯和え かぶとベーコンのスープ みかん缶	〇野菜ジュース ◎おからかりんとう ◎牛乳	ベーコン、牛乳	キャベツ、ほうれんそう、寒天、刻みのり、なめたけ、かぶ、えのきたけ、こまつな、みかん缶	米、ごま油、かたくり粉	ポークシュウマイ、めんつゆ、鶏がらだし、コンソメ、水、野菜ジュース、おからかりんとう	エネルギー 505kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.7g 塩分 1.6g
28 水	チキンカレー もやしの中華サラダ バナナ	〇グレープジュース ◎やきいも ◎牛乳	鶏もも肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、スイートコーン、バナナ	米、じゃがいも、上白糖、すりごま、ごま油、さつまいも	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、しょうゆ、りんご酢、グレープジュース	エネルギー 624kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.5g 塩分 1.8g
29 木	ごはん 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の炒り卵和え 大根の味噌汁	〇オレンジジュース ◎フレンチトースト ◎牛乳	厚揚げ、豚ひき肉、いりたまご、油揚げ、卵、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、ほんしめじ、いんげん、ほうれんそう、干しひじき、だいこん、わかめ、オレンジジュース	米、じゃがいも、上白糖、ごま油、かたくり粉、フランスパン	かつおだし、みそ、しょうゆ、みりん、水、めんつゆ	エネルギー 541kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.1g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です