

2月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
1 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のナムル キャベツ豚汁	米、フライドポテト、パン粉、油、ごま油	牛乳、たい、米みそ、豚肉	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、ごま	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 209 mg
2 金	ごはん 金棒フライ 大豆サラダ だいごのみそ汁	米、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ささ身、ゆで大豆、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	だいごん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 203 mg
3 土	てりやき野菜丼 具だくさんみそ汁 パイン	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	パイン缶、もやし、はくさい、なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ	ビスケット じゃがもち	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 6.9 g カルシウム 76 mg
5 月	ツナとひじきのチャーハン ポテトサラダ 豆乳スープ	米、じゃがいも、フランスパン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、ハム	はくさい、きゅうり、にんじん、えのき、ピーマン、干しいたけ、コーン、ひじき、レモン果汁	牛乳 ビスコ 牛乳 レモンラスク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 196 mg
6 火	ごはん 擬製豆腐 白菜のりあえ なめこのみそ汁	米、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、卵、つぶあん、ちくわ、米みそ、しらす干し	はくさい、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、さやえんどう、焼きのり、ひじき、干しいたけ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 286 mg
7 水	ごはん ポークチャップ ブロッコリーとちくわのサラダ かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、米みそ、ちくわ、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、粉かんでん、レモン果汁	牛乳 フリッツ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 191 mg
8 木	ごはん さけのみそマヨ焼き キャベツの酢の物 じゃが芋のすまし汁	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さけ、白みそ	キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、ねぎ、すりごま、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 さつまいものかりんとう	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 207 mg
9 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ もやしスープ	ロールパン、米、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、かつお節	もやし、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 おかかむすび	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 187 mg
10 土	中華丼 チンゲン菜の中華スープ りんご	米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖	豚肉、豆乳	りんご、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、しょうが、黒きくらげ、にんにく	ビスケット ホットケーキ	エネルギー 367 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 7.3 g カルシウム 71 mg
13 火	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、すりごま、さやえんどう、ひじき、黒ごま、干しいたけ、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 327 mg

2月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
14 水	ハヤシライス コールスローサラダ いちご	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、いちご、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、コーン	牛乳 クラッカー 牛乳 ココアトースト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.9 g カルシウム 195 mg
15 木	ごはん さばのごま焼き 小松菜のおかかあえ 豆腐のみそ汁	米、砂糖、パイ皮	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、かつお節、粉チーズ	ごまつな、にんじん、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 チーズパイ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 302 mg
16 金	クリームライス ブロッコリーのたまねぎドレッシング わかめスープ	米、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ちくわ	たまねぎ、ごまつな、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、わかめ、にんにく	牛乳 あられ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 254 mg
20 火	ごはん すき焼き風煮物 さつまい フルーツゼリー	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、焼き豆腐、米みそ、油揚げ、きな粉	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、しらたき、えのき、にんじん	牛乳 サブレ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 243 mg
21 水	お弁当の日 (誕生会) 豆乳ココアプリン	ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、豆乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、コーン、粉かんとん	牛乳 ビスケット 牛乳 餃子ピザ	エネルギー 217 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 156 mg
22 木	カレーライス かみかみサラダ バナナ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、きな粉、さきいか	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、だいこん、グリーンピース	牛乳 ビスコ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 200 mg
24 土	スパゲティナポリタン 野菜スープ キウイフルーツ	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖	ベーコン	たまねぎ、キウイフルーツ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、わかめ	クラッカー わかめむすび	エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.3 g カルシウム 36 mg
26 月	麻婆どんぶり 切干し大根のサラダ わかめスープ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、きな粉、米みそ	にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、ごま、わかめ、しょうが	牛乳 プリッツ 牛乳 豆乳もち	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 283 mg
27 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の磯あえ さつまいものみそ汁	米、さつまいも、無塩バター、焼ふ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、マーマレード、ねぎ、焼きのり、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 おふラスク	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 201 mg
28 水	ごはん 豚肉の香味焼き コールスローサラダ たまねぎのみそ汁	米、食パン、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、スライスチーズ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、いちごジャム、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 チーズジャムサンド	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 225 mg
29 木	ごはん さわらの幽庵焼き ささみのごまサラダ じゃが芋のすまし汁	米、白玉粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さわら、豆乳、鶏ささ身、粉チーズ	きゅうり、しめじ、にんじん、コーン、ねぎ、すりごま	牛乳 ビスケット 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 261 mg