

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	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	3時おやつ	
1 土	豚肉の甘みそ丼 白菜のスープ りんご	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	豚肉、豆乳、ベーコン、米みそ	たまねぎ、りんご、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	あられ ホットケーキ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 76 mg
3 月	ごはん 金棒フライ ビーンズサラダ だいこんのみそ汁	米、コーンフレーク、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏ささ身、ゆで大豆、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	りんご濃縮果汁、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、粉かんでん、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 192 mg
4 火	ごはん 鶏肉の香味焼き 春雨の中華あえ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、黒ごま、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 191 mg
5 水	ごはん すき焼き風煮物 さつま汁 バナナ	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆腐、米みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、だいこん、しらたき、えのき、いちごジャム、にんじん	牛乳 ビスコ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 245 mg
6 木	ごはん さばの照り焼き 小松菜とコーンの和え物 なめこのみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ	こまつな、にんじん、なめこ、コーン、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいものかりんとう	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 248 mg
7 金	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ わかめスープ	ロールパン、米、パン粉、油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、しらす干し	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 ブリッツ 牛乳 じゃこごまむすび	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.0 g カルシウム 241 mg
12 水	チャーハン かぼちゃサラダ もやしスープ フルーツゼリー	米、米粉、砂糖、油、フルーツゼリー	牛乳、豚ひき肉、ハム、きな粉	かぼちゃ、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	牛乳 あられ 牛乳 にんじんもち	エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 184 mg
13 木	カレーライス かみかみサラダ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、さきいか	パイナップル濃縮果汁、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、粉かんでん	牛乳 サブレ 牛乳 パイナップルゼリー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 190 mg
14 金	ごはん さけのみそマヨ焼き 白菜のごま酢あえ えのきのすまし汁	米、砂糖	牛乳、豆乳、さけ、白みそ	はくさい、にんじん、えのき、ねぎ、すりごま、わかめ、粉かんでん	牛乳 ビスケット 牛乳 豆乳ココアプリン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 231 mg
15 土	親子丼 五目みそ汁 オレンジ	米、米粉、さつまいも、油、砂糖	卵、鶏もも肉、豆乳、米みそ、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、いちごジャム、干しいたけ	ビスコ ジャム蒸しパン	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.6 g カルシウム 87 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	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	3時おやつ	
17 月	ごはん 鶏肉ののり風味焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁	米、フライドポテト	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、にんじん、すりごま、ねぎ、焼きのり	牛乳 クラッカー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 226 mg
18 火	ごはん 麻婆どんぶり 中華スープ りんご	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、カルピス、豚ひき肉、米みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、粉かんでん、しょうが	牛乳 プリッツ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 237 mg
19 水	ごはん 鶏肉の麴焼き 野菜の昆布あえ 豆腐のみそ汁	米、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、きな粉、米みそ、油揚げ	きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 226 mg
20 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き 大根のツナマヨあえ 小松菜のみそ汁	さつまいも、米、砂糖、パン粉、無塩バター、油	牛乳、たい、米みそ、ツナ油漬缶、卵、油揚げ	だいこん、きゅうり、こまつな、コーン	牛乳 サブレ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 230 mg
21 金	ロールパン ポークチャップ コールスローサラダ えのきのスープ	ロールパン、米、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、えのき、にんじん、コーン、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかかむすび	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 191 mg
22 土	焼きそば ベイクドじゃが 中華スープ	焼きそばめん、じゃがいも、食パン、油、バター、砂糖	豚肉	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき、ねぎ、黒きくらげ、あおのり	ビスコ シュガートースト	エネルギー 381 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 42 mg
25 火	そぼろ牛丼 白菜とほうれん草のおかか和え なめこのみそ汁	米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、牛ひき肉、米みそ、きな粉、かつお節	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、なめこ、わかめ、しょうが	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 245 mg
26 水	お弁当の日 (誕生会) ガトーショコラ 	米粉、砂糖、無塩バター、焼ふ、油、粉糖	牛乳、豆乳、絹ごし豆腐		牛乳 プリッツ 牛乳 おふラスク	エネルギー 323 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 193 mg
27 木	ドライカレーライス 切り干し大根のサラダ オレンジ	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、干しぶどう、トマトピューレ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 あられ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 239 mg
28 金	ごはん ツナじゃが おかず汁 フルーツゼリー	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、ツナ油漬缶、鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、黄桃缶、みかん缶、バナナ、にんじん、なす、えのき、いんげん	牛乳 サブレ フルーツヨーグルト	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 115 mg