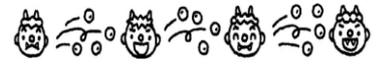




# 令和3年2月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			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	
01 月	17 水	昼食 御飯 みそ汁 キャベツメンチカツ いんげんのごま和え りんご	米  油 ごま和えの素	みそ メンチカツ ハム	大根、人参  いんげん、人参 りんご	エネルギー 596KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 20.2g カルシウム 200mg
		午後おやつ 牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 牛乳、バター、卵(黄)		
02 火	節 分 給 食	昼食 あかおにオムライス いわしのつみれ団子汁 こん棒ハンバーグ きゅうりと大豆もやしのサラダ みかん	米、油  和風ドレッシング	卵、鶏挽肉、豚挽肉、のり つみれ、みそ ハンバーグ ハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース ねぎ アスパラガスビスケット 大豆もやし、きゅうり、人参 みかん	エネルギー 624KCal たんぱく質 23.3g 脂 質 21.8g カルシウム 200mg
		午後おやつ 牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
03 水	18 木	昼食 御飯 すまし汁 さわらのもやしあんかけ きんぴらごぼう もも缶	米  片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、砂糖、油	わかめ さわら 鶏肉、さつまいも	人参、えのき もやし、人参、ねぎ、しょうが 人参、ごぼう もも缶	エネルギー 586KCal たんぱく質 23.5g 脂 質 16.2g カルシウム 232mg
		午後おやつ 牛乳 黒糖蒸しパン	ホットケーキミックス、黒砂糖、油	牛乳 豆乳		
04 木	15 月	昼食 カレーうどん みそ汁 ブロッコリーのマヨネーズ和え パイン缶	うどん、カレールウ  マヨネーズ	豚肉、油揚げ みそ かにかま	玉ねぎ、人参、ねぎ かぼちゃ、えのき ブロッコリー、人参、コーン パイン缶	エネルギー 564KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 19.6g カルシウム 217mg
		午後おやつ 牛乳 キャロットゼリー	砂糖	牛乳 粉寒天	人参、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁	
05 金	16 火	昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) クリームシチュー マカロニサラダ バナナ	ロールパン、マーガリン じゃが芋、油、シチューの素 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉 ハム	いちごジャム 玉ねぎ、人参、コーン、いんげん きゅうり、人参 バナナ	エネルギー 596KCal たんぱく質 18.7g 脂 質 24.9g カルシウム 271mg
		午後おやつ 牛乳 お米deメープルマフィン	お米deメープルマフィン	牛乳		
08 月	19 金	昼食 御飯 スープ ささ身の中華風揚げ 白菜とツナの和え物 フルーツカクテル缶	米  片栗粉、小麦粉、油 すりごま	ベーコン 鶏ささ身、卵 ツナ	玉ねぎ、人参  白菜、人参、コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 549KCal たんぱく質 20.8g 脂 質 14.7g カルシウム 84mg
		午後おやつ 野菜ジュース ストロベリーゼリー ウエハース		ストロベリーゼリーの素 ウエハース	野菜ジュース	
09 火	26 金	昼食 ハムマヨチーズ ポトフ かまぼこサラダ りんご	食パン、マヨネーズ じゃが芋、油 和風ドレッシング	チーズ、ハム ウインナーソーセージ かまぼこ	玉ねぎ、人参、キャベツ ブロッコリー、きゅうり、人参 りんご	エネルギー 545KCal たんぱく質 20.9g 脂 質 27.6g カルシウム 256mg
		午後おやつ 牛乳 フライドポテト	フライドポテト	牛乳		
10 水	25 木	昼食 二色ご飯 なめこのみそ汁 大根と里芋の煮物 パイン缶	米、砂糖  さといも、砂糖、油	卵、鶏挽肉、豚挽肉 さつまいも、わかめ さつまいも、鶏肉	絹さや なめこ、ねぎ 人参、大根 パイン缶	エネルギー 652KCal たんぱく質 26.6g 脂 質 18.9g カルシウム 186mg
		午後おやつ 牛乳 おに蒸しパン	さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 豆乳、卵		
12 金	22 月	昼食 御飯 みそ汁(あさり) ハートのチーズハンバーグ ほうれん草とベーコンの和え物 オレンジ	米  砂糖	あさり、みそ ハンバーグ、スライスチーズ ベーコン	葉ねぎ  ほうれん草、コーン、人参 オレンジ	エネルギー 604KCal たんぱく質 24.3g 脂 質 23.8g カルシウム 288mg
		午後おやつ 牛乳 イチゴのハートカップ(豆乳ムース)		牛乳 イチゴのハートカップ		
24 水	お 誕 生 日 給 食	昼食 かわりわかめ御飯 麩のすまし汁 揚げチーズはんぺん 大根サラダ マスカットゼリー	米 焼ふ  マヨネーズ	卵、チャーシュー、わかめご飯の素  はんぺん、スライスチーズ かにかま マスカットゼリーの素	枝豆 えのき、ねぎ  大根、きゅうり、人参	エネルギー 596KCal たんぱく質 20.9g 脂 質 11.4g カルシウム 246mg
		午後おやつ ジョア ショートケーキ	砂糖、小麦粉	ジョア 卵、牛乳、バター、生クリーム		

※おやつ 2月11日(木) じっくり蒸しケーキ(いちご) 2月13日(土) サッポロポテト  
2月20日(土) お楽しみ動物ホットケーキ 2月23日(火) 蒸しパン(バナナ) 2月27日(土) マンナ(クッキー)  
※2月15日(月) 2月25日(木) パック牛乳 ⇒(アレルギーで提供不可の園児)グリコ幼児りんご100ml  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。