



令和4年2月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 火	17 木	昼食	そばろパン コンソメスープ 鶏肉のごまみそ焼き かまぼこサラダ 洋なし缶	そばろパン ごま、砂糖 和風ドレッシング	かぶ、にんじん 鶏肉、みそ かまぼこ カリフラワー、きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 447KCal たんぱく質 22.2g 脂 質 19.8g カルシウム 305mg
		午後おやつ	牛乳 バニラババロア	牛乳 バニラババロアの素、牛乳		
2 水	15 火	昼食	カレーうどん みそ汁 ブロッコリーのマヨネーズあえ パイン缶	うどん マヨネーズ	豚肉、油揚げ みそ かにかまぼこ	エネルギー 568KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 22.9g カルシウム 233mg
		午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳	
3 木	☆ 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 みかん缶	米、油 アスパラガスビスケット 青じそドレッシング	卵、鶏肉 いわしのつみれ、みそ ハンバーグ ハム 大豆もやし、もやし、きゅうり、にんじん みかん缶	エネルギー 627KCal たんぱく質 23.1g 脂 質 21.8g カルシウム 193mg
		午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳	
4 金	16 水	昼食	御飯 みそ汁 キャベツメンチカツ インゲンのごま和え りんご	米 油 ごま、砂糖	みそ メンチカツ ハム だいこん、にんじん いんげん、にんじん りんご	エネルギー 595KCal たんぱく質 18.7g 脂 質 24.0g カルシウム 180mg
		午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳	
7 月	28 月	昼食	御飯 野菜スープ 白菜とツナの和え物 鶏肉の中華風揚げ フルーツカクテル缶	米 すりごま 小麦粉、片栗粉、油	ベーコン ツナ 鶏肉、卵 キャベツ、たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん、コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 483KCal たんぱく質 18.8g 脂 質 13.4g カルシウム 106mg
		午後おやつ	野菜ジュース カスタードワッフル	カスタードワッフル	野菜ジュース	
8 火	21 月	昼食	御飯 すまし汁 た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、油、砂糖	たら 鶏肉、さつま揚げ にんじん、えのきたけ、わかめ もやし、にんじん、ねぎ、しょうが にんじん、ごぼう もも缶	エネルギー 503KCal たんぱく質 21.6g 脂 質 11.8g カルシウム 241mg
		午後おやつ	牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	牛乳	
9 水	25 金	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 オレンジ	ロールパン、マーガリン じゃがいも、小麦粉、油 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、バター ハム いちごジャム たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん きゅうり、にんじん オレンジ	エネルギー 657KCal たんぱく質 18.9g 脂 質 26.9g カルシウム 222mg
		午後おやつ	牛乳 やわらかサブレ	やわらかサブレ	牛乳	
10 木	18 金	昼食	二色ご飯 なめこのみそ汁 大根と里芋の煮物 ピーチゼリー	米、砂糖 さといも、砂糖	卵、鶏肉、グリーンピース みそ 鶏肉、さつま揚げ ピーチゼリーの素	エネルギー 573KCal たんぱく質 25.6g 脂 質 17.5g カルシウム 179mg
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)	蒸しパン(バナナ)	牛乳	
14 月	24 木	昼食	御飯 みそ汁 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 バナナ	米 ごま油	あさり、みそ ハンバーグ、チーズ ベーコン ねぎ ほうれん草、コーン、にんじん バナナ	エネルギー 618KCal たんぱく質 24.4g 脂 質 23.9g カルシウム 283mg
		午後おやつ	牛乳 イチゴのハートカップ(豆乳ムース)		牛乳 いちごのハートカップ(豆乳ムース)	
22 火	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食	わかめ御飯 麩のすまし汁 揚げはんぺん 大根サラダ マスカットゼリー	米 花麩 油 マヨネーズ	わかめ 揚げはんぺん かにかまぼこ マスカットゼリーの素	エネルギー 562KCal たんぱく質 18.1g 脂 質 9.3g カルシウム 337mg
		午後おやつ	ジョア ケーキ	ジョア ケーキ		

※おやつ 2月11日(金) ウエハース(バニラ) 2月12日(土) アンパンマンビスケット 2月19日(土) サッポロポテト
2月23日(水) たべっ子どうぶつ 2月26日(土) たまごボーロ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。