



令和5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	
1 水	20 月	昼食 御飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き かまぼこサラダ 洋なし缶	米 和風ドレッシング	鶏肉 かまぼこ	にんじん、かぶ にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 448KCal たんぱく質 22.7g 脂 質 8.5g カルシウム 58mg 食塩相当量 2.0mg
		午後おやつ 麦茶 たこやき	たこやき	かつお節	あおのり	
2 木	21 火	昼食 御飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 大根サラダ 白桃缶	米 砂糖 天かす	みそ 赤魚	にんじん、キャベツ しょうが だいこん、きゅうり、にんじん 白桃缶	エネルギー 442KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 9.5g カルシウム 178mg 食塩相当量 1.9mg
		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 金	☆ 節 分 給 食 ☆	昼食 あかおにオムライス(えびフライ) すまし汁 ココロサラダ みかん	米、油 焼ふ マヨネーズ	鶏肉、卵、チーズ、えびフライ 大豆、ベーコン	たまねぎ、にんじん、のり ほうれん草 ごぼう、にんじん、コーン みかん	エネルギー 646KCal たんぱく質 23.5g 脂 質 22.6g カルシウム 213mg 食塩相当量 2.0mg
		午後おやつ 牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
6 月	16 木	昼食 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き インゲンのごま和え 白イン缶	米 ごま、砂糖	みそ 豚肉 ハム	だいこん、にんじん たまねぎ いんげん、にんじん、キャベツ 白イン缶	エネルギー 501KCal たんぱく質 17.9g 脂 質 18.2g カルシウム 175mg 食塩相当量 1.6mg
		午後おやつ 牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
7 火	15 水	昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) コンソメスープ オムレツ 大根と鶏肉の煮物 フルーツカクテル缶	ロールパン、マーガリン 砂糖	オムレツ 鶏肉	いちごジャム たまねぎ、えのき だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん フルーツカクテル缶	エネルギー 472KCal たんぱく質 15.2g 脂 質 12.9g カルシウム 66mg 食塩相当量 2.0mg
		午後おやつ 麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
8 水	17 金	昼食 きつねうどん みそ汁 ブロッコリーのマヨネーズあえ りんご	うどん マヨネーズ	鶏肉、油揚げ みそ ベーコン	たまねぎ、にんじん、ねぎ かぼちゃ、ねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン りんご	エネルギー 539KCal たんぱく質 19.6g 脂 質 17.8g カルシウム 114mg 食塩相当量 2.2mg
		午後おやつ 野菜ジュース カップケーキ	ホットケーキミックス、油		野菜ジュース	
9 木	24 金	昼食 豚丼 みそ汁 ほうれん草とささみの和え物 オレンジ	米、油、ごま 砂糖	豚肉、いんげん みそ、豆腐、油揚げ 鶏肉	たまねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが ほうれん草、にんじん オレンジ	エネルギー 533KCal たんぱく質 22.5g 脂 質 19.0g カルシウム 213mg 食塩相当量 2.0mg
		午後おやつ 牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラビスケット	牛乳		
10 金	27 月	昼食 ふりかけ御飯(やさい) すまし汁 さわらのみそ煮 きんぴらごぼう もも缶	米 砂糖 ごま、砂糖、油	鶏肉、さつま揚げ	やさいふりかけ にんじん、わかめ しょうが にんじん、ごぼう もも缶	エネルギー 583KCal たんぱく質 21.6g 脂 質 11.0g カルシウム 109mg 食塩相当量 2.0mg
		午後おやつ 麦茶 クリームコンフェ	クリームコンフェ			
13 月	28 火	昼食 御飯 コンソメスープ ヒレカツ キャベツとかにかまのサラダ りんご缶	米 フレンチドレッシング	油、ヒレカツ かにかまぼこ	たまねぎ、コーン キャベツ、黄ピーマン、にんじん りんご缶	エネルギー 654KCal たんぱく質 23.0g 脂 質 23.1g カルシウム 241mg 食塩相当量 2.2mg
		午後おやつ 牛乳 プリン		牛乳 プリンの素		
14 火	☆ バ レ ン タ イ ン 給 食 ☆	昼食 御飯 みそ汁 ハートのハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー バナナ	米 じゃがいも 油	みそ ハートのハンバーグ ベーコン	にんじん ほうれん草、コーン バナナ	エネルギー 682KCal たんぱく質 21.5g 脂 質 27.6g カルシウム 170mg 食塩相当量 1.6mg
		午後おやつ 牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、卵		
22 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食 ミートスパゲティ みそ汁 にんじんシリシリ 青りんごゼリー	スパゲティ、油、砂糖 すりごま、ごま油	豚肉 みそ 卵、ツナ	たまねぎ、にんじん もやし、わかめ にんじん 青りんごゼリーの素	エネルギー 666KCal たんぱく質 22.7g 脂 質 19.2g カルシウム 357mg 食塩相当量 2.3mg
		午後おやつ ジョア ケーキ		ジョア ケーキ、生クリーム		

※おやつ 2月11日(土) アンパンマンビスケット 2月18日(土) ベジタべる 2月23日(木) たべっ子どうぶつ 2月25日(土) サッポロポテト
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。