

保育所てんとう虫 平成31年 2月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【きいろ】 熱や力になるもの	【あか】 血や骨になるもの	【みどり】 体の調子を整えるもの		
1	金	節分会	チキンライス・コンスープ 和風ポテトサラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 じゃがいも さつまいも 薄力粉 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ コーン ブロッコリー	お茶 ☆鬼まんじゅう	277kcal
4	月		マーボー丼・中華スープ 中華風春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 マカロニ	豆腐 豚肉 わかめ みそ ツナ 牛乳 きなこ	人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ コーン 玉ねぎ きゅうり	牛乳 ☆マカロニの安倍川	365kcal
5	火		高野豆腐のそぼろごはん すまし汁・おひたし ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ 薄力粉 マーガリン	鶏肉 高野豆腐 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ しょうが もやし ほうれん草 コーン	牛乳 ☆クッキー	316kcal
6	水	身体測定	ハヤシライス ゆかり和え ☆ゼリー	米 サラダ油 薄力粉 砂糖	豚肉 大豆水煮	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり	お茶 ☆ちんすこう風	328kcal
7	木		ごはん・中華スープ 肉豆腐 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 食パン ジャム	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ コーン	牛乳 ☆ジャムサンド	295kcal
8	金		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	しょうが 人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ 大根	牛乳 お菓子	274kcal
12	火		ドライカレー 切干大根サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 ごま 薄力粉 砂糖	豚肉 ツナ きなこ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 切干大根 きゅうり	お茶 ☆きなこクッキー	356kcal
13	水	避難訓練	ごはん・中華スープ 鶏肉のねぎダレ・おひたし ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 マカロニ	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 きなこ	しょうが ねぎ 玉ねぎ コーン もやし 人参 きゅうり	牛乳 ☆マカロニの安倍川	346kcal
14	木		ツナピラフ・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 砂糖 さつまいも	ツナ 牛乳 豆乳	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー キャベツ	牛乳 ☆さつまいも蒸しパン	260kcal
15	金		ひじきごはん・味噌汁 切干大根の煮物 ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ 食パン	ひじき 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 きなこ	人参 いんげん しいたけ 枝豆 玉ねぎ 切干大根	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	272kcal
18	月		わかめごはん・中華スープ 中華風野菜炒め ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 食パン ジャム	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン コーン	牛乳 ☆ジャムサンド	231kcal
19	火		ごはん・味噌汁 肉じゃが・人参しりしり ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ	豚肉 わかめ みそ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく 大根 もやし	牛乳 お菓子	308kcal
20	水		ピピンバ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油	豚肉 わかめ ツナ	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	お茶 ☆ツナおにぎり	276kcal
21	木		ごはん・すまし汁 魚の西京焼き風・ごま和え ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ ごま 食パン マーガリン 薄力粉	白身魚 みそ 豆腐 わかめ 牛乳 卵	玉ねぎ キャベツ もやし 人参	牛乳 ☆ビスキュイトースト	239kcal
22	金	お誕生日会	ごはん・コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ☆ゼリー	米 ジャム サラダ油 砂糖 米粉	鶏肉 豆乳	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ	お茶 お誕生日デザート	359kcal
25	月		肉みそスパゲッティ 豆サラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 片栗粉 砂糖 ごま油 米 ごま	豚肉 みそ 大豆水煮 ツナ	玉ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく しょうが コーン きゅうり	お茶 ☆五平もち	399kcal
26	火		ごはん・コンソメスープ ひじきハンバーグ・ツナサラダ ☆ゼリー	米 薄力粉 砂糖 マカロニ	豚肉 ひじき 豆腐 ツナ 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし コーン キャベツ きゅうり	牛乳 ☆マカロニの安倍川	349kcal
27	水		カレーライス みそドレサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 片栗粉	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	牛乳 ☆野菜クラッカー	323kcal
28	木		ゆかりごはん・すまし汁 野菜の旨煮 ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 焼きふ 薄力粉	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	大根 人参 玉ねぎ いんげん しいたけ	牛乳 ☆人参蒸しパン	256kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 ( 507kcal:17.7g:15.3g)