

**2月献立表**

かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価	補食 (18:30~)
		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	調味料			
02	ご飯 バナナ 鶏肉の照り焼き 白菜サラダ 味噌汁(なす・油揚げ)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー、卵、みそ、油揚げ	バナナ、白菜、なす、みかん、きゅうり、にんじん、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、米酢、食塩、こしょう	牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 32.2 g カルシウム 298 mg	焼きおにぎり
03	赤鬼ライス みかん 鮭のマヨネーズ焼き 青菜と人参の醤油サラダ わかめスープ	米、焼そばめん、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、スナック菓子、油、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、鮭、卵、鶏肉、ホイップクリーム、ツナ、鮭、鮭	ほうれん草、みかん、玉ねぎ、にんじん、桃、みかん、ねぎ、グリンピース、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、米酢、ソース、食塩、ココア、コンソメ	牛乳 鬼のパンツケーキ 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 28.3 g カルシウム 304 mg	チーズドッグ
04	みそラーメン 三色和え 水 スティックチーズ パイナップル	中華めん、米、油、砂糖、ごま油	豚肉、なると、チーズ、ウインナー、卵、みそ	パイナップル、きゅうり、もやし、ほうれん草、にんじん、どうろこし、玉ねぎ	麦茶、しょうゆ、酒、米酢、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 カレーチャーハン 麦茶	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.5 g カルシウム 239 mg	チー肉まん
05	レーズンロールパン りんご さつまいもシチュー 木 ミモザサラダ スープ(えのき茸・青菜)	パン、さつまいも、そうめん、マヨネーズ、油	鶏肉、卵、牛乳	りんご、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、えのき茸	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 おんめん 麦茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.0 g カルシウム 224 mg	焼きおにぎり
06	チンジャオ丼 パンサンスター 金 きのこのかき玉スープ 黄桃	食パン、米、春雨、バター、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、あんこ	ピーマン、もやし、きゅうり、じめじ、えのき茸、たけのこ、にんじん	しょうゆ、米酢、酒、オイスターソース、コンソメ、食塩	牛乳 あんこバターサンド 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 26.4 g カルシウム 373 mg	チーズドッグ
07	卵とうじどん れんこんとひき肉の炒め物 土 みかん	うどん、米、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、卵、豚肉、なると、ちりめんじゃこ	れんこん、みかん、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 じゃこいりわかめご飯 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 7.8 g カルシウム 61 mg	チー肉まん
09	かしわご飯 パイナップル さばの味噌煮 月 ひじきサラダ ひすまし汁(かまぼこ・青菜)	じゃがいも、米、油、砂糖	さば、鶏肉、かまぼこ、ツナ、みそ、さば、さば	オレンジジュース、パイナップル、ほうれん草、にんじん、さやえんどう、ごぼう	酒、めんつゆ、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳 フライドポテト オレンジジュース	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.9 g カルシウム 173 mg	焼きおにぎり
10	あんかけ焼きそば 酢の物 火 スープ(ハム・白菜) みかん	焼そばめん、食パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、かまぼこ、えび、豚肉、ハム、しらす	みかん、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、白菜、にんじん、えのき茸、ピーマン、椎茸	しょうゆ、カレールウ、食塩、米酢、コンソメ	牛乳 焼きカレーパン 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 296 mg	チーズドッグ
12	メープルバターサンド りんご 木 コロコロサラダ チングン菜のクリームスープ	食パン、油、小麦粉、もち米、バター、メープルシロップ、片栗粉、マヨネーズ	豆腐、ツナ、牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、ハム	りんご、チングン菜、玉ねぎ、プロッコリー、カリフラワー、ねぎ、大根、きゅうり	麦茶、ケチャップ、コンソメ、米酢、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	牛乳 参鶏湯風スープ 麦茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 32.5 g カルシウム 259 mg	チー肉まん
13	マカロニグラタン 金 ポパイサラダ トマトのスープ いちご	マカロニ、ホットケーキ粉、小麦粉、バター、マヨネーズ、油、粉糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ハム、スキムミルク、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、いちご、ほうれん草、キャベツ、トマト缶、セロリ、バセリ、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 40.2 g カルシウム 446 mg	焼きおにぎり
14	中華風そぼろ丼 キャベツのごま酢和え 土 スープ(白菜・人参) バナナ	米、小麦粉、砂糖、ごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、白菜、たけのこ、ジャム、グリンピース、椎茸	しょうゆ、酒、米酢、食塩、コンソメ、バセリ粉、こしょう	牛乳 いちご蒸しパン 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 211 mg	チーズドッグ
16	チーズロールパン パイナップル 火 ハムピカタ 月 セロリと鶏肉のごま味噌和え スープ(もやし・葱・人参)	チーズロールパン、米、砂糖、小麦粉、ごま、ごま油、油	卵、ハム、鶏肉、ツナ、みそ、チーズ	パイナップル、セロリ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、さやえんどう、のり	麦茶、米酢、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、バセリ粉、こしょう	牛乳 ツナのそぼろ寿司 麦茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.3 g カルシウム 216 mg	チー肉まん
17	ご飯 テコボン 火 ★ボテサラバーグ ちりめんサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ・玉葱)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト、みそ、油揚げ、チーズ、ちりめんじゃこ	テコボン、玉ねぎ、大根、きゅうり、にんじん、わかめ	酢、米酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ヨーグルト入りマフィン 牛乳	エネルギー 760 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 36.6 g カルシウム 371 mg	焼きおにぎり
18	ビビンバ丼 ツナの醤油サラダ 水 スープ(豚肉・キャベツ) 黄桃	米、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚肉、ツナ、生クリーム、みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、もやし、ブルーベリージャム、きゅうり、しょうが	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 ベリーピスケット 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 28.5 g カルシウム 285 mg	チーズドッグ
19	鮭ときのこのスパゲッティ 木 ジャガイもの千切りサラダ スープ(鶏肉・えのき茸・ねぎ) りんご	米、スマッシュティー、じゃがいも、油、砂糖、バター	鮭、鶏肉、ハム、みそ、ベーコン	りんご、えのき茸、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、米酢、みりん、めんつゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 焼き味噌おにぎり 麦茶 乳児:小魚 幼児:するめ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 38 mg	チー肉まん

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 価	補食 (18:30~)
		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	調味料			
20 一 金	青菜ご飯 みかん ♪ピーマンの肉づめ 酢味噌和え 味噌汁(しめじ、玉葱)	米、小麦粉、バター、麦、砂糖、砂糖、粉糖、パン粉、油	牛乳、豚肉、竹輪、みそ、チーズ、卵	玉ねぎ、みかん、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、しめじ、にんじん、わかめ	米酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 28.4 g カルシウム 322 mg	焼きおにぎり
21 一 土	鶏南蛮うどん キャベツと青菜の和え物 バナナ	うどん、米、砂糖、ごま油	鶏肉、卵	バナナ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 9.0 g カルシウム 162 mg	チーズドッグ
24 一 火	♪バターチキンカレー れんこんサラダ スープ(コーン・玉葱) りんご	米、さつまいも、マヨネーズ、白玉粉、油、バター、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、ヨーグルト、生クリーミー、きな粉	玉ねぎ、りんご、れんこん、トマト缶、とうもろこし、にんじん、ひじき、ニンニク	カレールウ、ソース、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 さつま芋もち 牛乳	エネルギー 721 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 32.3 g カルシウム 317 mg	チチ肉まん
25 一 水	アジフライ ふりかけご飯 青菜の磯和え 豚汁	米、小麦粉、大和芋も、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖	あじ、豚肉、卵、みそ、油揚げ、えび、かつお節	テコボン、ほうれん草、キャベツ、大根、ねぎ、えのき茸、にんじん、こんにゃく	麦茶、ぶりかけ、しょうゆ、ソース、米酢、ソース	牛乳 和風お好み焼き 麦茶	エネルギー 615 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 259 mg	焼きおにぎり
26 一 木	なめこうどん 五目野菜のたらこ和え スティックチーズ バナナ	うどん、食パン、メープルシロップ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、かまぼこ、たらこ	バナナ、なめこ、もやし、小松菜、ごぼう、ねぎ、にんじん、たけのこ、わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 383 mg	チーズドッグ
27 一 金	♪きな粉揚げパン パイナップル ポトフ 切り干し大根とツナの和え物 牛乳	じゃがいも、パン、コーンフレーク、マシュマロ、バター、油、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、きな粉	玉ねぎ、パイナップル、にんじん、ゼロリ、きゅうり、切干大根、ニンニク	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 30.5 g カルシウム 391 mg	チチ肉まん
28 一 土	ミートソーススパゲティー フレンチサラダ 卵スープ(えのき茸・ねぎ) バナナ	じゃがいも、スマッシュ、マヨネーズ、油、小麦粉、片栗粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、ねぎ	ケチャップ、ソース、米酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 28.9 g カルシウム 296 mg	焼きおにぎり

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●21日は誕生会です。

♪印はきりんぐみのリクエストメニューになります。

★印は新しいメニューです。

●都合により一部変更する場合があります。

