

## 2 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 材			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					1人分-(kcal)	1人分-(g)
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質(g)	食塩相当(g)
							0~2歳	3~5歳
1 土	パン ジュース		パン ジュース					
3 月	サンドイッチ(たまご・ハム) ハツシュドポテト コンソメスープ 果物(ミカン缶)	ハム 卵	食パン ハツシュドポテト マヨネーズ	きゅうり たまねぎ スイトコーン パセリ みかん缶	チーズ	☆ツナとにんじんにぎりお茶	545 13.8 2.5	669 16.5 3.3
4 火	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの にゅう麺 小魚	いわし煮干し 削り節 ヲフレク 鶏肉 錦糸卵	素麺 米 片栗粉 上白糖 ごま みりん マヨネーズ	きゅうり ねぎ わかめ 焼きのり	果物(バナナ)	☆メープルマドレーヌ 牛乳	513 17.4 1.3	607 21.3 1.7
5 水	ごはん 鯖の塩焼き じゃがいも きんぴら 豚汁 チーズ	木綿豆腐 塩さば 豚肉 チーズ	米 里芋 じゃがいも 上白糖 ごま	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん ねぎ	ハイハイ	パイ 飲むヨーグルト	529 21.0 2.1	640 26.0 2.5
6 木	お野菜たっぷりラーメン シュウマイ 付(ブロッコリー) 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉 しゅうまい	中華めん 中華スープ	チンゲンサイ にんじん ねぎ ほうさい ブロッコリー もやし パナしいたけ	牛乳	☆クリームチーズ 饅頭 野菜ジュース	412 16.8 2.1	422 16.8 2.4
7 金	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 白菜とツナのサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ヲフレク 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 春雨 上白糖 みりん マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうさい	ジュース	クッキー ヤクルト	497 14.5 1.4	556 17.4 1.8
8 土	パン ジュース		パン ジュース					
10 月	青菜ごはん とんかつ 和風マカロニサラダ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 ヲフレク 卵	マカロニ 米 じゃがいも ヲフレク 油 ゼリー マヨネーズ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう トマトケチャップ 青菜ふりかけ	飲むヨーグルト	☆お土産さんこっこ ベジタベル りんごジュース	485 11.4 2.3	499 9.5 2.6
11 火	建国記念日							
12 水	ミートスパゲティ さつまいもサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	スパゲティ さつまいも 片栗粉 ヲフレク 油 みりん ゴマドレ	いんげん グリンピース たまねぎ にんじん にんにく パナ トマトケチャップ	チーズ	☆ヨーグルト ケーキ 野菜ジュース	435 12.2 0.9	560 15.5 1.1
13 木	麦ごはん トンテキ コールスローサラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 豚肉 チーズ	押麦 米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ スイトコーン にんじん にんにく ねぎ トマトケチャップ	野菜ハイハイ	☆フルーツゼリー	367 14.9 1.8	443 18.3 2.1
14 金	ロールパン マカロニグラタン ゆで野菜サラダ カレー風味スープ 小魚	いわし煮干し 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	薄力粉 ロールパン マカロニ じゃがいも パター ゴマドレ	たまねぎ スイトコーン にんじん パセリ ブロッコリー レタス	果物(バナナ)	せんべい ヤクルト	450 16.4 1.9	547 20.9 2.5
15 土	パン ジュース		パン ジュース					
17 月	わかめうどん はんぺんのチーズフライ 付(ブロッコリー) 果物(バナナ)	油揚げ かまぼこ はんぺん 卵 チーズ	薄力粉 うどん パン粉 ヲフレク 油 みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー パナ わかめ	ジュース	☆フルーチェ	382 14.4 1.7	424 17.5 2.5
18 火	ポークカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	豚ミンチ ヨーグルト	マカロニ 米 じゃがいも ヲフレク 油 マヨネーズ パーモトカレー	きゅうり たまねぎ にんじん みかん缶 バイナップル缶 パナナ もも缶	チーズ	せんべい 野菜ジュース	513 12.9 1.4	628 15.3 1.6
19 水	ロールパン クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し かつお節 ヲフレク 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 春雨 ごま ヲフレク 油 ゼリー クリーム チュー	たまねぎ にんじん レタス	牛乳	☆塩昆布と枝豆と天かすおにぎりお茶	517 20.4 1.8	611 23.2 2.3
20 木	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根のサラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 鯖 ヲフレク チーズ	米 片栗粉 上白糖 ヲフレク 油 マヨネーズ	きゅうり しょうが 切干し大根 にんじん ねぎ わかめ	果物(バナナ)	せんべい 飲むヨーグルト	517 18.7 1.0	609 22.8 1.2
21 金	焼肉丼 ブロッコリーのナムル スープ 小魚	いわし煮干し 豚肉 卵	米 上白糖 ごま 油 ヲフレク 油 みりん	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー 塩昆布 わかめ	飲むヨーグルト	ウエハース ヤクルト	425 14.8 1.0	432 14.2 1.1
22 土	パン ジュース		パン ジュース					
24 月	振替休日							
25 火	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 ハム 鶏肉 卵 かつお ぶりかけ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ヲフレク 油 みりん ゼリー マヨネーズ	きゅうり しょうが 大根 にんじん にんにく ねぎ わかめ	果物(バナナ)	ケーキ 野菜ジュース	715 22.1 0.9	859 27.2 1.1
26 水	ごはん カレー肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 果物(バナナ)	油揚げ 豚肉 ハム	米 じゃがいも 春雨 上白糖 ヲフレク 油 みりん マヨネーズ	しらたき グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ パナ	マンナウエハース	☆ビザトースト 牛乳	559 17.6 2.2	632 21.3 2.6
27 木	ツナの和風スパゲティ ポテトサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し ヲフレク	スパゲティ じゃがいも 卵 ヲフレク 油 パター みりん パター マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ 焼きのり	チーズ	☆バナナケーキ 牛乳	435 13.5 0.7	541 16.5 0.8
28 金	ごはん カムカムハンバーグ スパサラ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 合挽ミンチ 卵 牛乳 チーズ	パン粉 米 ヲフレク 油 みりん マヨネーズ	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ わかめ トマトケチャップ	ジュース	せんべい ヤクルト	538 17.5 1.3	605 21.0 1.7

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)