



2020年2月 幼児食予定献立表



瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	土	ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ フルーツ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ キャベツ・人参・玉葱 フルーツ	焼きおにぎり	米・かつお節
2	日	三色丼(卵・肉・ほうれん草) 味噌汁 わかめの和え物 フルーツ	米・卵・鶏挽肉・生姜・ほうれん草・かつお節 鮭・玉葱 わかめ・もやし・人参・ごま油 フルーツ	ぶどうゼリー	糖実・ぶどうジュース 白桃缶 ウエハース
3	月	★区分★ 塊カレー コンソメスープ ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	米・人参・グリーンピース・とんがりコーン・豚挽肉・大豆水煮・玉葱・ピーマン・カレールウ 白菜・玉葱 ツナ・ブロッコリー・コーン 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	悪魔ロールサンド	食パン・ジャム
4	火	バターロール 泉沢山トマトスープ マカロニグラタン もやしとコーンのサラダ フルーツ	バターロール なす・玉葱・人参・しめじ・カットトマト・ドライパセリ マカロニ・バター・鶏肉・玉葱・ミニトマト・マッシュルーム・小松菜・牛乳・チーズ・ドライパセリ カニカマ・もやし・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	悪魔ロールサンド	食パン・ジャム
5	水	焼うどん 中華スープ じゃが芋とウインナーのソテー フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・かつお節・青のり もやし・長葱 ウインナー・じゃが芋・玉葱・ドライパセリ フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
6	木	かやくごはん 味噌汁 さげの玉ねぎソース なすの煎焼し フルーツ	米・人参・ごぼう・しめじ・こんにゃく・油揚げ 鮭・長葱 さげ・小麦粉・玉葱 なす・万能葱 フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
7	金	ごはん 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ	米 玉葱・ほうれん草・人参 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース かぼちゃ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
8	土	にゅうめん 豆腐チャンプル ヨーグルト	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・小松菜 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長葱・ごま油・かつお節 ヨーグルト	わかめおにぎり	米・わかめごはんの素
9	日	五目炒飯 わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ	米・焼豚・卵・玉葱・人参・ピーマン 長葱・わかめ 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	せんべい クッキー	せんべい クッキー
10	月	ごはん 泉沢山汁 たらの味噌焼き 切干大根の煮物 フルーツ	米 豆腐・人参・玉葱・里芋・万能葱 たら・青のり 切干大根・油揚げ・人参・いんげん フルーツ	フライドポテト	じゃが芋
11	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ ヨーグルト	米 小松菜・長葱 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 青葱・胡瓜・人参・マヨドレ ヨーグルト	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳・バター・ジャム
12	水	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳・バター・ジャム
13	木	ごはん すまし汁 かれのい西京焼き ひじきのサラダ フルーツ	米 そうめん・長葱 かれい ひじき・胡瓜・玉葱・コーン・ごま油 フルーツ	お昼ラスク	鮭・バター
14	金	豚丼 味噌汁 スパゲティサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・生姜・キャベツ かぶ・いんげん スパゲティ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	ピザトースト	食パン・バター・玉葱 ピーマン・ハム ケチャップ・チーズ
15	土	五目うどん かぼちゃのいとこ煮 フルーツ	うどん・鶏肉・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 かぼちゃ・小豆 フルーツ	ジョア 五平餅	ジョア 米・胡麻

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
16	日	ごはん すまし汁 さげの照焼き なすとピーマンの味噌炒め フルーツ	米 もやし・万能葱 さげ なす・ピーマン・パプリカ フルーツ	焼きおにぎり	米・かつお節
17	月	★区分★ ピラフ・ミネストローネ チキンカツ コールスローサラダ フルーツ	米・ツナ・人参・玉葱・バター・ドライパセリ・ベーコン・マカロニ・大豆水煮・人参・玉葱・カットトマト 鶏肉・小麦粉・パン粉・ソース・ブロッコリー キャベツ・人参・コーン フルーツ	悪魔ロールサンド	食パン・ジャム
18	火	バターロール コンソメスープ 豚肉のチヂミ かぼちゃサラダ フルーツポンチ	バターロール コンソメスープ 人参・玉葱 豚肉・小麦粉・玉葱・ケチャップ・りんご・粉チーズ かぼちゃ・玉葱・胡瓜・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	いなり寿司	米・油揚げ
19	水	あんかけうどん ブロッコリーとコーンの和え物 ヨーグルト	うどん・豚肉・生姜・白菜・人参・長葱・干し椎茸・片栗粉 ブロッコリー・コーン・ごま油 ヨーグルト	いなり寿司	米・油揚げ
20	木	ごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 もやし・にら レバーの竜田揚げ 小松菜・人参・胡麻 フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
21	金	ポークカレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ 白菜・コーン チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
22	土	けんちんうどん ささみの磯辺揚げ フルーツ	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 ささみ・青のり・天ぷら粉 フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
23	日	ケチャップライス クリームシチュー キャベツサラダ フルーツポンチ	米・ツナ・玉葱・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・シチュールーウ・グリーンピース キャベツ・コーン・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	いなり寿司	米・油揚げ
24	月	ごはん 味噌汁 たらのマヨドレ焼き ほうれん草の胡麻和え フルーツ	米 白菜・えのき たら・小麦粉・マヨドレ・玉葱・ドライパセリ ほうれん草・しめじ・人参・胡麻 フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
25	火	ごはん コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーサラダ ヨーグルト	米 アスパラ・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース カリフラワー・コーン・人参・マヨドレ ヨーグルト	いなり寿司	米・油揚げ
26	水	野菜たっぷり味噌ラーメン 鶏肉の唐揚げ フルーツ	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・干し椎茸・長葱・ごま油 鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・片栗粉 フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
27	木	ごはん 味噌汁 サーモンフライ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米 小松菜・しめじ さげ・小麦粉・パン粉・ソース チーズ・キャベツ・胡瓜・コーン フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
28	金	ピピンパ風丼 春雨スープ 大根の中華和え フルーツ	米・豚挽肉・もやし・人参・ほうれん草・ごま油 春雨・青梗菜 大根・胡瓜・ごま油・トマト フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ
29	土	豚汁うどん かぶのそぼろあん フルーツ	うどん・豚肉・大根・里芋・人参・干し椎茸 かぶ・鶏挽肉・片栗粉・グリーンピース フルーツ	いなり寿司	米・油揚げ

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*今月のフルーツは、バナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・いよかんを使用する予定です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給与栄養量	587	21.9	17.5

