



2021年2月 乳児食予定献立表



瑞江わんぱく保育園

日	曜日	朝食	材料	おやつ	材料	栄養価
1	月	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 フルーツ	米 キャベツ・長葱 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 ひじき・人参・干し椎茸・ちくわ フルーツ	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉	174kcal - 449 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.2 g 食塩 1.2 g
2	火	★節分★ 鬼カレー コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツポンチ	米・豚挽肉・大豆水菜・玉葱・人参・ピーマン・カレールウ・グリーンピース・とんがりコーン 白菜・玉葱 もやし・胡瓜・コーン・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	惣方ロールサンド	食パン・ジャム	174kcal - 521 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.8 g 食塩 1.7 g
3	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	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 フルーツ	納豆炒飯	米・納豆・人参・万能葱	174kcal - 535 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.7 g 食塩 2.3 g
4	木	かやくごはん 味噌汁 さけの玉ねぎソース 茄子の煮差し フルーツ	米・人参・ごぼう・しめじ・こんにゃく・油揚げ 葱・長葱 鮭・小麦粉・玉葱 茄子・万能葱 フルーツ	芋もち	じゃが芋・片栗粉 海苔	174kcal - 462 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.1 g 食塩 1.6 g
5	金	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 青梗菜のお浸し フルーツ	米 庄内鮭・しめじ 豚肉・玉葱・生姜 青梗菜・人参 フルーツ	バナナ蒸しパン	小麦粉・スキムミルク ベーキングパウダー バナナ	174kcal - 482 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.8 g 食塩 1.3 g
6	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・人参・ピーマン・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	174kcal - 534 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 g
7	日	五目炒飯 中華スープ 焼売 フルーツ	米・納豆・卵・玉葱・人参・ピーマン キャベツ・長葱 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	174kcal - 526 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g
8	月	ごはん 納豆汁 たらの磯香焼き シルバーサラダ フルーツ	米 納豆・里芋・しめじ たら・青のり 春雨・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳・バター・ジャム	174kcal - 504 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.3 g 食塩 1.1 g
9	火	バターロール マトスープ マカロニグラタン ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	バターロール 茄子・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・鰹・玉葱・ミックスベジタブル・マッシュルーム・小麦粉・牛乳・スキムミルク・チーズ ツナ・ブロッコリー・コーン ヨーグルト	しらすおやき	米・しらす・胡麻 万能葱	174kcal - 640 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 22.2 g 食塩 2.3 g
10	水	焼きそば 中華スープ 白菜サラダ フルーツポンチ	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ソース・青のり もやし・長葱 白菜・人参・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	いなり寿司	米・油揚げ	174kcal - 574 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.3 g 食塩 2.4 g
11	木	ゆかりごはん 奥沢山汁 かれの西京焼き 根菜の炒り煮 フルーツ	米・ゆかり 豆腐・人参・玉葱・里芋・万能葱 かれい ごぼう・葱・干し椎茸・人参 フルーツ	餃子の皮・南瓜	餃子の皮・南瓜 牛乳	174kcal - 454 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.6 g 食塩 1.2 g
12	金	五目うどん じゃが芋とウィンナーのレー フルーツ	うどん・鶏肉・白菜・大根・人参・干し椎茸 ウィンナー・じゃが芋・玉葱・ドライパセリ フルーツ	焼きおにぎり	米・かつお節	174kcal - 511 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.0 g 食塩 2.1 g
13	土	ピビンバ風丼 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	さつま芋茶巾	さつま芋	174kcal - 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 15.9 g 食塩 1.3 g
14	日	ごはん 味噌汁 ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ	米 わかめ・しめじ 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース カリフラワー・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	ココア蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー スキムミルク・ココア	174kcal - 485 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.6 g

*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。
*午前おやつは牛乳をご提供致します。
*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・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・グレープフルーツを使用する予定です。

日	曜日	朝食	材料	おやつ	材料	栄養価
15	月	ごはん コンソメスープ かれのカレーソース ひじきのサラダ フルーツポンチ	米 アスパラ・人参 かれい・カレー粉・小麦粉 ひじき・胡瓜・玉葱・コーン・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウィンナー・ケチャップ	174kcal - 495 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 18.4 g 食塩 1.8 g
16	火	ピラフ かぼちゃポタージュ チキンカツ フルーツ	米・ツナ・人参・玉葱・バター・ドライパセリ 玉葱・牛乳・南瓜・コーンスターチ・ドライパセリ 鶏肉・小麦粉・パン粉・ソース キャベツ・人参・コーン フルーツ	パイドチーズケーキ	クリームチーズ 生クリーム・小麦粉 レモン果汁・ビスケット バター	174kcal - 583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 24.5 g 食塩 1.6 g
17	水	和風スパゲティ コンソメスープ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ・ツナ・玉葱・人参・しめじ・バター・ドライパセリ ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン・ごま油 フルーツ	五平餅	米・胡麻	174kcal - 479 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 6.5 g 食塩 2.2 g
18	木	ごはん 味噌汁 レバーの電田揚げ 小松菜のごま和え フルーツ	米 もやし・にら レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参・胡麻 フルーツ	チーズスティック	食パン・バター 粉チーズ	174kcal - 462 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.1 g
19	金	チキンカレー コンソメスープ キャベツのサラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ 白菜・コーン キャベツ・胡瓜・人参 フルーツ	小松菜入りクッキー	ホットケーキミックス バター・卵・小松菜	174kcal - 513 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.0 g 食塩 1.7 g
20	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 鶏ささみ・青のり・天ぷら粉 フルーツ	菜めしおにぎり	米・菜飯の素	174kcal - 475 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.1 g
21	日	ケチャップライス クリームシチュー かぶサラダ フルーツ	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・グリーンピース かぶ・コーン・マヨドレ フルーツ	スイートポテト	さつま芋・バター 生クリーム・卵	174kcal - 521 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.5 g 食塩 2.0 g
22	月	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・えのき さけ・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	りんごの包み焼き	餃子の皮・りんご レモン果汁	174kcal - 480 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.8 g 食塩 0.9 g
23	火	バターロール コンソメスープ 豚肉の揚げそば さつま芋サラダ フルーツポンチ	バターロール 人参・玉葱 豚肉・小麦粉・玉葱・ケチャップ・りんご・粉チーズ さつま芋・玉葱・胡瓜・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	しらす炒飯	米・しらす・長葱・人参	174kcal - 575 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.3 g 食塩 2.3 g
24	水	焼きそば 中華スープ 白菜サラダ フルーツ	焼きそば麺・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	174kcal - 612 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g
25	木	炊き込みごはん 味噌汁 たらのマヨドレ焼き ほうれん草のごま和え ヨーグルト	米・れんこん・人参 大根・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 ヨーグルト	マフィン	ホットケーキミックス バター・卵・スキムミルク 牛乳・ジャム	174kcal - 574 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.6 g 食塩 1.9 g
26	金	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	おかかおにぎり	米・かつお節	174kcal - 483 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.3 g 食塩 1.6 g
27	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ ナムル フルーツ	米・豆腐・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉・ごま油 わかめ・長葱 もやし・胡瓜・ごま油・胡麻 フルーツ	お昼ラスク	葱・バター	174kcal - 462 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.0 g 食塩 1.8 g
28	日	ドリア 奥沢山スープ ブロッコリーサラダ フルーツ	米・バター・鶏肉・玉葱・ミックスベジタブル・マッシュルーム・小麦粉・牛乳・チーズ・ドライパセリ ベーコン・かぶ・人参・白菜 ブロッコリー・人参 フルーツ	青のりポテト	じゃが芋・青のり	174kcal - 635 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.4 g 食塩 1.6 g



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
給食栄養量	515	20.3	15.3	1.7