



# 2021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	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・生薑・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	1杯分 - 494 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.8 g 食塩 1.3 g
2	火	★前分★ 飛カレー コンソメスープ モやしとコーンのサラダ フルーツポンチ	米・豚挽肉・大豆水煎・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 ツナ・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	牛乳 恵方ロールサンド	牛乳 食パン・ジャム	1杯分 - 569 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g
3	水	スダレチミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	スダレチミ・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	ショア 納豆炒飯	ショア 米・納豆・人参・万能葱	1杯分 - 600 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g
4	木	かやくごはん 味噌汁 さけの玉ねぎソース 茄子の煮浸し フルーツ	米・人参・ごぼう・しめじ・こんにゃく・油揚げ 麩・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	1杯分 - 510 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.4 g 食塩 1.9 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 庄内麩・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	1杯分 - 537 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 10.1 g 食塩 1.6 g
6	土	にゅうめん 豆腐チャンプルー 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	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米・わかめごはんの素	1杯分 - 586 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 12.2 g 食塩 3.2 g
7	日	五目炒飯 中華スープ 焼売 フルーツ	米・焼豚・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	牛乳 せんべい クッキー	牛乳 せんべい クッキー	1杯分 - 596 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.5 g 食塩 2.8 g
8	月	ごはん 納豆汁 たららの磯香焼き シルバーサラダ フルーツ	米 納豆・里芋・しめじ たらら・青のり 香葱・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	牛乳・バター・ジャム	1杯分 - 565 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.0 g 食塩 1.5 g
9	火	バターロール トマトスープ マカロニグラタン ツナ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・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・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	牛乳 しらすおやき	牛乳 米・しらす・胡麻 万能葱	1杯分 - 731 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 24.5 g 食塩 2.5 g
10	水	焼きそば 中華スープ 白菜サラダ フルーツポンチ	焼きそば類・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	牛乳 いなり寿司	牛乳 米・油揚げ	1杯分 - 633 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 10.3 g 食塩 2.9 g
11	木	ゆかりごはん 具沢山汁 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	牛乳 スイーツバフキンバイ風	牛乳 餃子の皮・南瓜	1杯分 - 495 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.0 g 食塩 1.3 g
12	金	五目うどん じゃが芋とワインナーのソテー フルーツ	うどん・鶏肉・白菜・大根・人参・干し椎茸 ワインナー・じゃが芋・玉葱・ドライパセリ フルーツ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 米・かつお節	1杯分 - 575 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 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	牛乳 さつま芋茶巾	牛乳 さつま芋	1杯分 - 539 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.1 g 食塩 1.5 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	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー スキムミルク・ココア	1杯分 - 542 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.5 g 食塩 1.9 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。  
\*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・味噌・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	昼食	材料	おやつ	材料	栄養価
15	月	ごはん コンソメスープ かれのカレーソテー 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 ウインナー・ケチャップ	1杯分 - 552 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.4 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	牛乳 バイクドチーズケーキ	牛乳 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 牛乳	1杯分 - 662 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 27.0 g 食塩 2.0 g
17	水	和風スダレチミ コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	スダレチミ・豚挽肉・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	牛乳 五平餅	牛乳 米・胡麻	1杯分 - 509 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 4.5 g 食塩 2.5 g
18	木	ごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ 小松菜のごま和え フルーツ	米 もやし・にら レバー・生薑・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参・胡麻 フルーツ	牛乳 チーズスティック	牛乳 食パン・バター 粉チーズ	1杯分 - 511 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.0 g 食塩 1.3 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・生薑・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	牛乳 小松菜入りクッキー	牛乳 ホットケーキミックス バター・卵・小松菜	1杯分 - 573 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.4 g 食塩 1.8 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 薩ささみ・青のり・天ぷら粉 フルーツ	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 米・粟飯の素	1杯分 - 529 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.6 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・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	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつま芋・バター 生クリーム・卵	1杯分 - 587 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.9 g 食塩 2.5 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	牛乳 りんごの包み焼き	牛乳 餃子の皮・りんご レモン果汁	1杯分 - 534 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.1 g
23	火	バターロール コンソメスープ 豚肉のチヂミ 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	牛乳 しらす炒飯	牛乳 米・しらす・長葱・人参	1杯分 - 663 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 21.9 g 食塩 2.6 g
24	水	焼きそば 中華スープ 白菜サラダ フルーツポンチ	焼きそば類・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	牛乳 いなり寿司	牛乳 米・油揚げ	1杯分 - 697 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 21.7 g 食塩 2.5 g
25	木	炊き込みごはん 味噌汁 たららのマヨドレ焼き 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	牛乳 マフィン	牛乳 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	1杯分 - 635 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 18.3 g 食塩 2.2 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	牛乳 おなかおにぎり	牛乳 米・かつお節	1杯分 - 536 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.7 g 食塩 1.9 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・生薑・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	牛乳 お麩ラスク	牛乳 麩・バター	1杯分 - 512 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.6 g 食塩 2.0 g
28	日	ドリア 具沢山スープ 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	牛乳 青のりポテト	牛乳 じゃが芋・青のり	1杯分 - 599 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 24.4 g 食塩 1.6 g

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
給と栄養量	572	21.9	15.8	1.9

