



2022年2月 幼児食献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				おやつ
			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	
01 火	ご飯、中華スープ、豚肉の香味焼き、きゃべつの中中華サラダ、りんご	607(539) 23.7(21.6) 24.8(22.9) 1.8(1.5)	米、米粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、ハム、ベーコン、チーズ	りんご、キャベツ、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、コーン、ピーマン、ニンニク	しょうゆ、みりん、酒、ケチャップ、酢、食塩、鶏がらだし	牛乳、すくすくピザ
02 水	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、小松菜のごま和え、オレンジ	571(510) 23.1(21.1) 15.7(15.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、とうふ、ツナ、みそ、ゼラチン	ごまつな、オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、いちご、ねぎ、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、いちごのムース
03 木	おにのピラフ、豆スープ、えびフライ、ゆでブロッコリー、ヨーグルト	592(527) 24.9(22.5) 17.8(17.3) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、えび、卵、大豆、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、グリーンピース	鶏がらだし、食塩、ココア	牛乳、大豆ごはん
04 金	ご飯、みそ汁、白身魚のおろし煮、小松菜と鶏肉の炒め物、バナナ	477(438) 31.6(28.0) 12.2(12.8) 1.5(1.3)	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、メルルーサ、鶏肉、とうふ、豚肉、みそ	だいこん、バナナ、ごまつな、しめじ、にんじん、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、鶏がらだし、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
07 月	ご飯、中華卵スープ、油淋鶏、大根マヨサラダ、りんご	605(538) 21.6(20.0) 23.2(21.6) 1.4(1.2)	米、米粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、卵、焼豚	りんご、だいこん、ごまつな、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、ねぎ、にんじん、オレンジ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、すくすく米粉のマーマレードケーキ
08 火	ご飯、きのこチキンのスープ、鮭と彩りカレー野菜、コールスローサラダ、オレンジ	538(484) 29.9(26.6) 16.6(16.4) 1.3(1.1)	米、片栗粉、米粉、油、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、大豆、ハム	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しめじ、パプリカ、コーン、ニンニク、しょうが、パセリ	鶏がらだし、酢、食塩、カレー粉	牛乳、大豆焼きナゲット
09 水	ご飯、大根のスープ、中華風ローストチキン、野菜のおかか和え、ピンクグレープフルーツ	582(519) 24.5(22.3) 21.5(20.3) 1.2(1.1)	米、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、チーズ、削り節	グレープフルーツ、はくさい、だいこん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、チーズドーナツ
10 木	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、キャベツスープ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	572(515) 27.4(24.6) 18.1(17.5) 1.5(1.3)	マカロニ、米、マヨネーズ、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、油揚げ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ピーマン	ケチャップ、ソース、しょうゆ、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、じゃこトースト
14 月	ケチャップライス、マカロニスープ、ハンバーグ、きゅうりのサラダ、ゼリー	633(560) 27.6(24.8) 22.1(20.7) 1.6(1.3)	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、牛肉、卵、ベーコン、ツナ、豆乳	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、マーマレード	ケチャップ、しょうゆ、酢、ココア、鶏がらだし、食塩	牛乳、ガトーショコラ
15 火	ご飯、みそ汁、鶏のから揚げ、小松菜の煮びたし、りんご	547(491) 22.5(20.6) 15.9(15.8) 1.5(1.2)	米、ホットケーキ粉、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、油揚げ、みそ	りんご、ごまつな、にんじん、だいこん、トマト、えのきたけ、ぶどう、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、キャロットレースケーキ
16 水	◆世界の料理(スペイン)◆ バエリア、アホスープ、キャロットサラダ、フルーツボンチ	596(531) 26.1(23.5) 20.7(19.6) 1.6(1.3)	米、ロールパン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、えび、ベーコン	りんご、にんじん、キャベツ、もも、トマト、たまねぎ、パプリカ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、酢、食塩	牛乳、ポカディーショ
17 木	ご飯、大根の中華スープ、チーズダッカルビ風、青菜とちくわのごまマヨ和え、オレンジ	549(493) 23.3(21.3) 17.4(17.0) 1.4(1.2)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、とうふ、ちくわ、チーズ、きな粉、みそ	ごまつな、オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ニンニク、しょうが、のり	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、ミルクゼリー
18 金	ご飯、白菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、ブロッコリーの白和え、バナナヨーグルト	651(575) 28.5(25.4) 22.9(21.3) 1.6(1.4)	米、米粉、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、さば、とうふ、チーズ、卵、おから、みそ	ブロッコリー、バナナ、はくさい、にんじん、ほうれん草、しいたけ、コーン、葉ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、すくすく米粉のポパイケーキ
21 月	ご飯、みそ汁、親子煮、ほうれん草と白菜の磯和え、オレンジ	550(493) 29.2(26.0) 15.8(15.7) 1.6(1.3)	米、ビーフン、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、生揚げ、みそ	ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩	牛乳、焼きビーフン
22 火	◆お誕生日会メニュー◆ カレーライス、ブロッコリースープ、大根のみそマヨサラダ、ゼリー	731(642) 23.1(21.2) 29.1(26.4) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、豆乳、ツナ、生クリーム	たまねぎ、トマト、にんじん、いちご、バナナ、きゅうり、グリーンピース、葉ねぎ	カレーパウダー、ココア、鶏がらだし、食塩	牛乳、お誕生日ケーキ
24 木	野菜いっぱいみそラーメン、春巻き、ポイルブロッコリー、バナナ	734(641) 36.1(31.5) 22.1(20.8) 1.5(1.3)	中華めん、米、春巻の皮、油、片栗粉、三温糖、バター	牛乳、豚肉、さば、みそ、チーズ	もやし、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、コーン、しょうが、ニンニク、バナナ	カレーパウダー、酒、ソース、鶏がらだし	牛乳、チーズまんじゅう
25 金	にんじんご飯、みそ汁、カレイのパン粉焼き、きゅうりとコーンのツナサラダ、ピンクグレープフルーツ	556(498) 25.5(23.0) 19.0(18.2) 1.3(1.1)	米、食パン、マヨネーズ、バター、油、砂糖	牛乳、かかれい、鶏肉、ツナ、チーズ、みそ、きな粉	きゅうり、グレープフルーツ、ごまつな、にんじん、だいこん、コーン、パセリ	だし汁、酢、食塩	牛乳、きなこラスク
28 月	ご飯、ブロッコリーのミルクスープ、豚肉のBBQソース、かみかみサラダ、オレンジ	663(584) 26.9(24.1) 24.0(22.2) 1.7(1.4)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、チーズ、豆乳、とうふ	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、りんご、ごまつな、ピーマン、しめじ、だいこん、あおのり、ニンニク	みりん、ケチャップ、酢、しょうゆ、鶏がらだし、しょうが、食塩	牛乳、すくすくいがりボール

* 国産コシヒカリを使用しております。

* 献立変更の可能性があります。ご了承ください。

★こども園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してください。

	以上児		未満児	
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/598	530/533		
タンパク質	26.0/26.4	26.0/23.8		
脂質	16.7/19.9	14.0/19.0		
食塩相当量	1.6/1.5	1.8/1.3		