



# 2020年2月 幼児月間献立表



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				10時おやつ	3時おやつ
			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		
03月	ご飯☆麦入り、節分・いわしのつみれスープ、揚げ豆腐、小松菜ともやしのおえ物、いちご	560.9(515.7) 25.0(23.3) 17.7(18.0) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、油	豆腐、卵、いわし、鶏肉、ベーコン、ツナ、卵、練乳、牛乳	いちご、りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、さやえんどう、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、りんごケーキ
04火	牛肉のみそ丼、けんちん汁、ブロッコリーの白あえ、みかん	745.6(663.5) 26.2(24.3) 36.3(32.9) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、ごま油	豆腐、牛肉、鶏肉、ツナ、卵、ハム、油揚げ、みみそ、牛乳	みかん、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、にんじん、りんご、赤ピーマン、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳	牛乳、ツナパン
05水	ご飯☆麦入り、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、りんご	595.4(508.8) 31.2(20.5) 18.6(18.2) 1.7(1.3)	米小麦粉、ながいも、オリブ油、押麦、油	かれい、卵、豚肉、鶏肉、チーズ、コンビーフ、干しえび、削り節、牛乳	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、ミニトマト、ピーマン、にんじん、セロリ、エリンギ、えのきたけ、ねぎ、あおのり	ケチャップ、食塩、中濃ソース、コンソメ、こしょう	牛乳	牛乳、お好み焼き
06木	肉みそラーメン、シュウマイ、野菜炒め、ぶどうゼリー	713.5(637.8) 23.6(22.1) 22.3(21.7) 2.8(2.3)	中華めん、米、砂糖、油、片栗粉	豚肉、ツナ、しらす干し、牛乳	ぶどうジュース、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、しいたけ、こまつな、干しいたけ、粉かんでん、焼のり	だし汁、しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、おさかなごはん
07金	ご飯☆麦入り、キャベツとはるさめ中華スープ、ポークチャップ、ブロッコリーのミモザサラダ、みかん	681.0(611.8) 24.8(23.2) 24.9(23.7) 1.9(1.7)	米、クラッカー、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、押麦、油、砂糖	豚肉、卵、ハム、ツナ、チーズ、牛乳	みかん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中華だし、食塩	牛乳	牛乳、クラッカーサンド
10月	ご飯☆麦入り、味噌汁、豚肉のBBQソース、チンゲン菜とちくわのさっと煮、りんご	444.0(422.2) 19.5(18.9) 10.4(12.2) 2.1(1.8)	米、せんべい、押麦、ごま、砂糖	豚肉、ちくわ、みみそ、チーズ、高野豆腐、いわし、牛乳	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢	牛乳	牛乳、せんべい、おやつ小魚、チーズ
12水	ご飯☆麦入り、野菜スープ、ハンバーグ、野菜炒め、いちご	663.3(597.6) 26.0(24.1) 18.0(18.2) 1.8(1.5)	米、白玉粉、強力粉、片栗粉、押麦、オリブ油、油、砂糖	豚肉、豆腐、豚しほ、チーズ、牛乳	いちご、たまねぎ、コーン、にんじん、トマト、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、セロリ、しいたけ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、豆腐ボンデケーキ
13木	ご飯☆麦入り、かき玉汁、さばの竜田揚げ、小松菜のおかかあえ、バナナ	658.7(589.2) 27.6(23.9) 26.8(25.1) 2.0(1.8)	米、焼きそばめん、片栗粉、ごま油、油、押麦、砂糖	さば、卵、豚肉、かにかまぼこ、干しえび、削り節、牛乳	こまつな、キャベツ、バナナ、にんじん、にら、ピーマン、しょうが、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、ウスターソース、酒、食塩	牛乳	牛乳、焼きそば
14金	ご飯☆麦入り、豆腐すまし汁、鶏肉のマーマレード焼き、切干大根と里芋の旨煮、みかん	624.5(566.6) 24.1(22.6) 20.5(20.2) 1.7(1.4)	米、さといも、小麦粉、無塩バター、押麦、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、豆腐、油揚げ、卵、牛乳	みかん、ブロッコリー、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、マーマレード、さやえんどう、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	牛乳、型抜きハートクッキー
17月	カレーライス、きのこのスープ、切干大根のサラダ、みかん	620.2(563.1) 21.1(20.2) 22.2(21.6) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、オリブ油、ごま	豚肉、豆腐、ハム、きな粉、白みそ、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、トウモロコシ、グリーンピース	カレールウ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆乳もち
18火	ご飯☆麦入り、すまし汁、さげのちゃんちゃん焼き、厚揚げのそぼろ煮、バナナ	681.9(607.3) 33.2(28.9) 24.8(23.4) 1.9(1.6)	米、焼きそばめん、砂糖、油、片栗粉、押麦、ごま油	牛乳、厚揚げ、さげ、豚肉、干しえび、みみそ	キャベツ、にんじん、バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、みりん、ピーマン、えのきたけ、グリーンピース、あおのり	だし汁(かつお)、ウスターソース、しょうゆ、みりん、風味調味料、酒、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、栄養いっぱい焼きそば
19水	ロールパン、コーンスープ、豆腐のミートグラタン、マカロニサラダ、いちご	629.8(570.9) 23.7(22.3) 29.7(27.6) 2.2(1.9)	ロールパン、砂糖、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、バター、パン粉、オリブ油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、生クリーム、ハム、チーズ	いちご、クリームコーン、にんじん、コーン、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、もも、あさつき、パイナップル、ニンニク	ケチャップ、ウスターソース、中華だし(顆粒)、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	牛乳、ロールケーキ
20木	ご飯☆麦入り、みそ汁、肉豆腐、チンゲン菜のしらすサラダ、りんご	568.7(517.2) 24.9(23.0) 19.0(18.8) 2.1(1.7)	米、砂糖、押麦、油、バター	豆腐、豚肉、さば、しらす干し、みみそ、牛乳	りんご、チンゲンサイ、トマト、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、カレールウ、酢、ウスターソース、本みりん、食塩	牛乳	牛乳、鯖カシ
21金	わかめご飯☆麦入り、みそ汁、肉団子の酢豚風、さつま芋のサラダ、みかん	704.8(630.9) 23.6(22.2) 25.3(24.0) 2.0(1.7)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、押麦、無塩バター、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、卵、ハム、しらす干し、みみそ	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、こまつな、ほうれんそう、ピーマン、なめこ、カットわかめ	だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、チーズカップケーキ
25火	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏肉の甘酢煮、きゅうりの昆布あえ、バナナ	548.1(483.2) 19.5(17.8) 14.6(14.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦、砂糖、ごま油	豆腐、鶏肉、ゆであずき、きな粉、油揚げ、みみそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	牛乳、豆乳ゼリー
26水	けんちんうどん、ウィンナーのかき揚げ、かぼちゃのそぼろあんかけ、果物のヨーグルトあえ	728.5(649.8) 27.9(25.6) 19.5(19.4) 2.4(2.0)	ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、ウィンナー、大豆、卵、なるこ、油揚げ	かぼちゃ、みか、バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、パイナップル、ピーマン、ねぎ、しめじ、刻みこんぶ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳	牛乳、大豆ごはん
27木	ご飯☆麦入り、中華スープ、野菜たっぷりマーボー、切干大根のねりごま和え、フチゼリー	654.9(482.1) 26.4(19.9) 24.8(17.6) 2.3(1.3)	米、フチゼリー、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、押麦、ねりごま、はるさめ、ごま油、小麦粉	豆腐、合びき肉(牛・豚)、ソーセージ、卵、牛乳、みみそ	なす、にんじん、ピーマン、にら、たまねぎ、切り干しだいこん、コーン、トウモロコシ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし、こしょう	牛乳	牛乳、コンウインナー蒸しパン
28金	ご飯☆麦入り、野菜スープ、ポークビーンズ、ブロッコリーのごまあえ、いちご	589.6(520.8) 20.2(18.5) 20.6(19.6) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、押麦、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉、ウィンナー、大豆、卵	いちご、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、クリームコーン、キャベツ、おくら、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳	牛乳、アメリカンドッグミニ

\*千葉県産コシヒカリを使用しております。

\*献立変更の可能性がります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください★

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/626	523/560
タンパク質	24.1/24.9	20.9/22.4
脂質	16.7/19.2	14.5/18.8
食塩相当量	2.0/2.0	1.8/1.7