

2月予定献立



平成30年 作成

高館あおぞら保育園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る (赤)	かになる (黄)	病気を防いでくれる (緑)

日	曜	未満児		全児童		エネルギー kcal	たんぱく質 g	食材ならびに体内のはたらき
		午前おやつ	主食	副食	午後おやつ			
1	木	白ぶどうジュース	ご飯	とり肉と根菜の煮物 ブロッコリーのごま和え 豆腐ときこの味噌汁 みかん	ソファール元氣ヨーグルト 菓子	406 508	14.3 17.8	鶏もも肉 本納豆腐 味噌 ヨーグルト
2	金	飲むヨーグルト	ご飯	鶏のチーズ焼き すき焼き風煮 大根ときこの味噌汁 りんご	お茶 焼肉ランチ	541 677	22.3 27.9	飲むヨーグルト たら チーズ 鶏もも肉 焼肉 本納豆腐 鶏ひき肉
3	土	お茶、菓子	ご飯	豆腐の旨煮 おひたし 筍とわかめのすまし汁	牛乳 菓子	374 468	13.6 17.0	本納豆腐 ちくわ 絹ごし豆腐 牛乳
5	月	みかんジュース	ご飯	あおのりしらす卵焼き 切干大根の炒り煮 のっぺい汁	ジュア 菓子	468 585	16.2 20.3	卵 しらす干し 大豆 油揚げ 本納豆腐 ジュア
6	火	バナナ	ご飯	ぶりの大根 春雨サラダ さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 人参チーズ蒸しパン	543 678	19.3 24.1	ぶり ハム チーズ 味噌 牛乳
7	水	アップルキャラット	バター ロール	ふわふわチキンアップ キャベツサラダ ミネストローネ みかん	牛乳 里芋ご飯	574 717	19.7 24.6	鶏ひき肉 本納豆腐 鶏 ちくわ ベーコン 牛乳
8	木	ミルージュ	ご飯	鮫魚 ほうれん草のごま和え 鶏こぼろ汁	牛乳 マカロニミート	462 578	22.6 28.2	鮫魚 鶏もも肉 牛乳 豚ひき肉 粉チーズ
9	金	野菜ジュース	ご飯	冬野菜カレー れんこんサラダ 牛乳 りんご	牛乳 じゃこトースト	622 778	19.4 24.3	豚肉 牛乳 しらす チーズ
10	土	お茶、菓子	ご飯	肉じゃが 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 菓子	446 558	17.6 22.0	豚肉 ツナ 牛乳 本納豆腐 味噌
13	火	ジュア	ご飯	にら玉あんかけ チレギサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 スイートポテトサンド	543 679	18.8 23.6	ジュア 卵 牛乳
14	水	十勝ヨーグルト	めん	じゃが豚こま風味 小松菜ひじきサラダ きのこうどん みかん	牛乳 チョコチップクッキー	532 665	22.5 28.1	十勝ヨーグルト 豚肉 大豆 牛乳 卵
15	木	りんご	ご飯	さけらの漬け焼き ごぼうサラダ かぶスープ いよかん	牛乳 チーズケーキ	634 793	21.2 26.5	さけら ベーコン チーズ クリームチーズ 生クリーム 卵
16	金	白ぶどうジュース	ご飯	しなげチャップ炒め 薬物ときのおひたし 水菜のすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 きな粉トースト	540 675	20.2 25.3	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 きなこ
17	土	お茶、菓子	ご飯	とり肉野菜炒め じゃが豆サラダ わかめのすまし汁	牛乳 菓子	404 508	16.7 21.0	鶏もも肉 大豆 絹ごし豆腐 牛乳
19	月	りんごジュース	ご飯	だし巻ひじき卵 雪菜のおひたし ワンタンスープ いよかん	バナナ 菓子	402 511	8.9 11.5	卵
20	火	みかんジュース	ご飯	豚のおろし煮 れんこんのカレー炒め 豚汁 みかん	牛乳 かぼちゃもち	631 788	21.7 27.1	豚 豚バラ肉 牛乳 本納豆腐 味噌
21	水	バナナ	食パン	えびグラタン コールスローサラダ 白菜スープ	お茶 五目御飯	529 662	21.7 27.1	えび 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 鶏ひき肉
22	木	牛乳 菓子	ご飯	かつおのごま味噌炒め 根菜のおかか煮 かぶの味噌汁 りんご	お茶 和風スナゴケ	558 698	22.2 27.8	かつお 味噌 ツナ
23	金	アップルキャラット	ご飯	チキンカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト お茶	牛乳 ゆかり御飯	657 821	19.2 24.0	鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト
24	土	お茶、菓子	ご飯	マーボー豆腐 ナムル じゃが芋と海苔の中華スープ	牛乳 菓子	416 521	15.0 18.7	本納豆腐 豚挽き肉 味噌
26	月	野菜ジュース	ご飯	ごぼうのかき揚げ チーズ納豆 小松菜のかき玉汁 グレープフルーツ	ミルージュ 菓子	493 617	17.6 22.1	しらす 卵 挽き卵の納豆 チーズ 絹ごし豆腐
27	火	オレンジ	ご飯	チキンカレー チキン チキン マカロニスープ りんご	牛乳 黒糖バナナケーキ	485 606	18.4 23.0	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 卵
28	水	飲むヨーグルト	めん	豚のクリームパスタ 温野菜 コンソメスープ オレンジ	牛乳 さつま芋りんご煮	565 707	22.8 28.5	飲むヨーグルト 鮭 生クリーム 牛乳 ツナ

*右記栄養価について、
上段は3歳未満児、
下段は3歳以上児になります。

※2月12日(月)は振替休日
のため、保育園はお休みです。

2月分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食物繊維g	食塩相当量g
3歳未満児	515	18.8	14.0	236	3.9	1.6
3歳以上児	584	22.3	17.0	253	4.7	2.0

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。