

令和2年 2月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	和風ツナスパゲティ エッグサラダ 野菜スープ バナナ	スパゲティ/有塩バター/調合油/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/あんパン	牛乳/まぐろ缶詰(油漬フルークait)/刻みのり/卵/ロースハム	玉葱/ほんしめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/きゅうり/にんじん/セロリー/バナナ	ミニあんパン 牛乳	18 火	コッペパン タンドリーポーク かぶとホタテのサラダ かぼちゃのシチュー いちご	コッペパン/マヨネーズ(全卵型)/有塩バター/薄力粉/じゃがいも/アヒカ粉(てんぷら用)/調合油/きびざとう	豚肩ロース(脂身付)/ヨーグルト(全脂無糖)/ほたてが貝柱/水煮缶詰/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/牛乳/米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース/かぶ/にんじん/きゅうり/日本かぼちゃ/玉葱/グリーンピース(冷凍)/いちご	味噌ポテト 牛乳 野菜ジュース
3 月	ゆかりごはん おにぎり(いわし) 豆まめ汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/パン粉(生)/蒸し中華めん/すいとん粉	牛乳/まいわし/卵/油揚げ/大豆(国産、ゆで)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/鶏成鶏肉モモ(皮なし)	玉葱/ブロッコリー/だいこん/にんじん/ねぎ/はくさい	洋風すいとん 牛乳	19 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 根菜の炒め煮 卵の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/塩麹/調合油/きびざとう/食パン/ソフトタイプマーガリン	豆乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/さつま揚げ/卵/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	にんじん/れんこん/ごぼう/干し椎茸/玉葱/こねぎ/バナナ	シュガートースト 牛乳 豆乳
4 火	コッペパン タンドリーポーク かぶとホタテのサラダ かぼちゃのシチュー いちご	コッペパン/マヨネーズ(全卵型)/有塩バター/薄力粉/じゃがいも/アヒカ粉(てんぷら用)/調合油/きびざとう	豚肩ロース(脂身付)/ヨーグルト(全脂無糖)/ほたてが貝柱/水煮缶詰/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/牛乳/米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース/かぶ/にんじん/きゅうり/日本かぼちゃ/玉葱/グリーンピース(冷凍)/いちご	味噌ポテト 牛乳 野菜ジュース	20 木	けんちんうどん 豆腐の五目揚げ バナナ	うどん(ゆで)/さといも/かたくり粉/調合油/水稲穀粒(精白米)/有塩バター	牛乳/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/まぐろ缶詰(水煮フルークait)/干ひじき(ワタ/釜、乾)/卵/ベーコン/プロセスチーズ	ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな/玉葱/バナナ/青ピーマン	ライスピザ 牛乳 牛乳
5 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 根菜の炒め煮 卵の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/塩麹/調合油/きびざとう/食パン/ソフトタイプマーガリン	豆乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/さつま揚げ/卵/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	にんじん/れんこん/ごぼう/干し椎茸/玉葱/こねぎ/バナナ	シュガートースト 牛乳 豆乳	21 金	ごはん おろしハンバーグ 六目おえ 玉ねぎとわかめの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/パン粉(乾燥)/きびざとう/しらたき/焼きふ(板ふ)/上新粉	豚ひき肉/卵/牛乳/油揚げ/通し塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/きな粉(大豆)	パルツァルツ濃縮還元ジュース/玉葱/だいこん/りよくとうもやし/にんじん/干し椎茸/こまつな/いちご	きな粉団子 牛乳 オレンジジュース
6 木	けんちんうどん 豆腐の五目揚げ バナナ	うどん(ゆで)/さといも/かたくり粉/調合油/水稲穀粒(精白米)/有塩バター	牛乳/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/まぐろ缶詰(水煮フルークait)/干ひじき(ワタ/釜、乾)/卵/ベーコン/プロセスチーズ	ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな/玉葱/バナナ/青ピーマン	ライスピザ 牛乳 牛乳	22 土	チーズとジャムのサンド 豚しゃぶサラダ ミルクスープ バナナ	食パン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/ごま油/玉葱/とうもろこし/有塩バター/カステラ	牛乳/プロセスチーズ/豚中型種ロース(脂身付き)/ベーコン	きゅうり/いちごジャム(低糖度)/にんじん/りよくとうもやし/玉葱/とうもろこし缶詰(体-別)/バナナ	ロールカステラ 牛乳 牛乳
7 金	ハンバーガー フライドポテト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(カップ) いちご	ロールパン/パン粉(乾燥)/じゃがいも/調合油/きびざとう/有塩バター/ポップコーン	豚ひき肉/卵/牛乳/ロースハム/ヨーグルト(トリックait)	野菜ジュース/キャベツ/玉葱/ブロッコリー/にんじん/とうもろこし缶詰(体-別)/パセリ/いちご	ポップコーン ジョア 野菜ジュース	25 火	コッペパン 鮭とほうれん草のグラタン きゃべつとコーンのソテー 大根とえのき茸のスープ バナナ	コッペパン/マカロニ/オリーブ油/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(いり)/きびざとう/白ごま(いり)/きびざとう	牛乳/しろさけ/卵/粉チーズ/ベーコン/米みそ(淡色辛みそ)	玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/ほうれん草/キャベツ/とうもろこし缶詰(体-別)/だいこん/にんじん/えのきたけ/バナナ	胡麻味噌むすび 牛乳 牛乳
8 土	チーズとジャムのサンド 豚しゃぶサラダ ミルクスープ バナナ	食パン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/ごま油/じゃがいも/有塩バター/カステラ	牛乳/プロセスチーズ/豚中型種ロース(脂身付き)/ベーコン	きゅうり/いちごジャム(低糖度)/にんじん/りよくとうもやし/玉葱/とうもろこし缶詰(体-別)/バナナ	ロールカステラ 牛乳 牛乳	26 水	麦ごはん 鶏肉の照り焼き じゃが芋と昆布の煮物 かぶの味噌汁 バナナ	おむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(いり)/きびざとう/じゃがいも/ロールパン/マヨネーズ(全卵型)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/刻み昆布/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン	にんじん/さやいんげん/かぶ/ほんしめじ/バナナ/玉葱/とうもろこし缶詰(体-別)	マヨコーンドッグ 牛乳 牛乳
10 月	えびピラフ ひじきのマリネ 白菜と肉団子のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/有塩バター/調合油/きびざとう/かたくちいわし/鶏豆はるさめ/ごま油/上白糖/パイ皮	牛乳/むきえび/ロースハム/豚ひき肉/卵	玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/黄ピーマン/だいこん/しょうが/ねぎ/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)/りんご/レモン(果汁、生)	アップルパイ 牛乳 牛乳	27 木	ごはん ぶり大根 ほうれん草の磯和え ちんげん菜の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/有塩バター/薄力粉/ミルクチョコレト	ぶり/焼きのり/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵/牛乳	野菜ジュース/しょうが/だいこん/ほうれん草/りよくとうもやし/にんじん/チンゲンツァイ/いちご/バナナ/レモン	バナナチョコチップケーキ 牛乳 野菜ジュース
12 水	麦ごはん 鶏肉の照り焼き じゃが芋と昆布の煮物 きゃべつ味噌汁 バナナ	おむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(いり)/きびざとう/じゃがいも/ロールパン/マヨネーズ(全卵型)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/刻み昆布/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン	にんじん/さやいんげん/キャベツ/ほんしめじ/ねぎ/バナナ/玉葱/とうもろこし缶詰(体-別)	マヨコーンドッグ 牛乳 牛乳	28 金	ドライカレー 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/薄力粉/きびざとう/じゃがいも/プレミックス粉(体-別用)/粉砂糖	豆乳/豚ひき肉/ロースハム/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/マッシュルーム(水煮缶詰)/はくさい/だいこん/ほうれん草/とうもろこし缶詰(体-別)/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳 豆乳
13 木	ごはん ぶり大根 ほうれん草の磯和え ちんげん菜の味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/薄力粉/有塩バター/上白糖/ミルクチョコレト	ぶり/焼きのり/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵/牛乳	りんご濃縮還元ジュース/しょうが/だいこん/ほうれん草/りよくとうもやし/にんじん/チンゲンツァイ/いちご	チョコレートケーキ 牛乳 りんごジュース	29 土	和風ツナスパゲティ エッグサラダ 野菜スープ バナナ	スパゲティ/有塩バター/調合油/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/あんパン	牛乳/まぐろ缶詰(油漬フルークait)/刻みのり/卵/ロースハム	玉葱/ほんしめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/きゅうり/にんじん/セロリー/バナナ	ミニあんパン 牛乳 牛乳
14 金	ドライカレー 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/薄力粉/きびざとう/じゃがいも/プレミックス粉(体-別用)/粉砂糖	豆乳/豚ひき肉/ロースハム/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/マッシュルーム(水煮缶詰)/はくさい/だいこん/ほうれん草/とうもろこし缶詰(体-別)/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳 豆乳	<p>3日(月)節分(豆まき) 6日(木) } お店やさんごっこ 7日(金) 13日(木)バレンタインのお菓子作り(幼児クラス)</p> 					
15 土	和風ツナスパゲティ エッグサラダ 野菜スープ バナナ	スパゲティ/有塩バター/調合油/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/あんパン	牛乳/まぐろ缶詰(油漬フルークait)/刻みのり/卵/ロースハム	玉葱/ほんしめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/きゅうり/にんじん/セロリー/バナナ	ミニあんパン 牛乳 牛乳						
17 月	黒米入りごはん カレイのフライ ほうれん草の和風ソテー 美たくさん味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/有塩バター/さといも/すいとん粉	牛乳/まがれい/卵/ベーコン/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/鶏成鶏肉モモ(皮なし)	ほうれん草/ほんしめじ/とうもろこし缶詰(体-別)/だいこん/にんじん/ねぎ/りんご/はくさい	洋風すいとん 牛乳 牛乳						

※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 573kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.2g 食塩相当量 1.9g
3歳未満児 エネルギー 504kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.7g