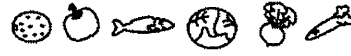


# 2月 予定献立表



日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	上:以上児 下:未満児		
								エネルギー	たんぱく質	脂質
1	土	ハッピーターン 牛乳	焼きそば 卵スープ オレンジ	ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵	もやし キャベツ 人参 にら 葱 オレンジ	399	17.6	18.8
								359	14.3	16.5
3	月	ごまビスケット 牛乳	ハヤシライス 豆サラダ ショア	鬼プリン 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 牛肉 大豆 大豆 枝豆 ホイップクリーム	玉葱 トマト グリーンピース 胡瓜 人参 パプリカ コーン	522	20.7	15.5
								477	19.4	15.7
4	火	星せんべい 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き わかめの味噌汁	マカロニ二安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 豚肉 卵 きな粉	キャベツ もやし 玉葱 長葱 人参 わかめ 葱	470	20.7	16.6
								411	18.2	16.1
5	水	たまごぼうろ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華卵スープ	メロンパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 豆腐 春雨 ハム 卵	長葱 人参 椎茸 葱 にら 胡瓜	600	16.1	18.5
								459	18.5	14.3
6	木	ヨーグルト 麦茶	バターロール コロケ パインサラダ 大根と小松菜のスープ	夕焼けごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 挽肉	パイン トマト 胡瓜 キャベツ レーズン 大根 小松菜 人参	497	13.3	21.6
								311	7.8	10.6
7	金	ハッピーターン 牛乳	ビビンバ丼 春雨スープ いちご(あまおう)	ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン	もやし ほうれん草 人参 えのき キャベツ いちご	467	15.5	21
								406	13.8	18.7
8	土	ミルクせんべい 牛乳	エビピラフ 玉葱スープ ゼリー	チーズドック 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 えび	玉葱 人参 コーン	653	18.4	18.4
								596	16.8	18.5
10	月	ビスコ 牛乳	ごはん メンチカツ キャベツの磯香和え 豆腐のすまし汁	麸ラスク 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 豆腐 麸	玉葱 キャベツ 小松菜 しめじ	487	14.6	20
								422	12.3	16.9
11	火	建国記念の日								
12	水	動物ビスケット 牛乳	ごはん 鮭のバター醤油焼き スパゲティサラダ 大根のスープ	味噌ポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鮭 ベーコン	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 大根	518	18.8	16.3
								456	17.2	16.1
13	木	ヨーグルト 麦茶	レーズンロール ポークビーンズ ひじきのサラダ 玉葱スープ	たぬきおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 大豆 揚げ玉	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 ひじき コーン パプリカ	533	19.2	17.5
								380	13.4	9.7
14	金	ごまビスケット 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ 麸の味噌汁	手作りクッキー 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 卵	玉葱 胡瓜 レーズン 葱	665	22.6	26.9
								576	19.4	24.1
15	土	星せんべい 牛乳	ナポリタンスパゲティ 白菜のスープ 型抜きチーズ	カステラ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ウインナー チーズ	玉葱 人参 しめじ 白菜 パプリカ	465	15.5	18.9
								420	14.1	17.7
17	月	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 肉じゃが ポパイサラダ きのこの味噌汁	フルーツヨーグルト 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ちくわ ヨーグルト	玉葱 人参 白滝 グリーンピース しめじ ほうれん草 えのき 椎茸 パナナ フルーツ缶	419	14.6	8.7
								386	13.5	9.6
18	火	チーズ ジュース	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え 里芋の味噌汁	ココア蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油 里芋	牛乳 鶏肉 ちくわ	ごぼう 大根 筍 蒟蒻 蓮根 人参 椎茸 いんげん ほうれん草 白菜	459	20.6	8.9
								393	17.3	8.2
19	水	ハッピーターン 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 さつま芋味噌汁	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 鶏肉 油揚げ	椎茸 人参 絹さや 葱	533	21.3	20.9
								433	18	17.5
20	木	ヨーグルト 麦茶	食パン マカロニグラタン フレンチサラダ ほうれん草のスープ	ひじきごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ ヨーグルト	玉葱 人参 コーン トマト 胡瓜 キャベツ ほうれん草 ひじき 椎茸	555	17.6	19.5
								473	15.6	16.2
21	金	ミルクせんべい 牛乳	ごはん ポークカレー ブロッコリーのツナ和え ゼリー	塩せんべい 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ツナ	玉葱 人参 ブロッコリー	576	15.7	25.9
								471	13.3	22
22	土	ビスコ 牛乳	醤油ラーメン 焼き餃子 ヨーグルト	クッキー 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 なんと 挽肉 ヨーグルト	もやし ほうれん草 葱	334	14.5	12.4
								341	14.2	13.5
24	月	振替休日								
25	火	動物ビスケット 牛乳	チャーハン 春巻き わかめの中華スープ	フライドポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 焼豚 卵	コーン にら 長葱 人参 グリーンピース わかめ	585	14.3	31.3
								531	13.3	29
26	水	ごまビスケット 牛乳	ごはん チキンのママレード照焼き りんごサラダ コーンスープ	マカロニ二安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ きな粉	りんご キャベツ 胡瓜 コーン	574	22.5	23.3
								478	19	20.2
27	木	ヨーグルト 麦茶	コッパン オムレツ ポテトサラダ 豆乳スープ	おかかチーズおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 卵 豆乳 チーズ	玉葱 人参 胡瓜 コーン	471	12.8	18.2
								395	11.5	14
28	金	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 納豆和え 大根の味噌汁	ぼたぼた焼き 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖 納豆	ほうれん草 人参 大根 いんげん	464	22	17.1
								383	18.5	14.5

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
507	17.7	18.6	2