

# 2月の献立表

\*The menu for February\*

[東海第一幼稚園 H29.1.20]



Feb.	MENU	主な材料名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)		
		血や肉を作る 赤の食品	カや体温になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	その他の食品(調味料等) 白の食品					
1	☆ごはん/海苔の佃煮	のりの佃煮	米			559	14.8	2.2		
	厚揚げカツ	厚揚げ	小麦粉 パン粉 油		ソース					
	マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	にんじん キャベツ	塩 こしょう しょうゆ					
	バナナヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	バナナ レモン						
2	☆ごはん		米			506	23.4	1.5		
	サバの塩焼き	サバの塩焼き								
	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 卵 鶏肉	片栗粉 砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ いんげん	かつおだし みりん 塩 しょうゆ					
	福豆	福豆								
3	☆ツナピラフ	ツナ	米 マーガリン	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	448	17.6	2.7		
	ミートボール	ミートボール	片栗粉 砂糖 油		しょうゆ 塩					
	根菜の豆乳スープ	鶏肉 チーズ 豆乳		れんこん ごぼう 玉ねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう					
6	☆ごはん		米			431	16.1	2.4		
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐	糸こんにゃく 砂糖	白菜 ねぎ えのき	みりん 塩 しょうゆ					
	切り干し大根のゴマサラダ	ちくわ	ごま クリーミーゴマドレッシング	切り干し大根 キャベツ にんじん						
7	☆食パン/イチゴジャム		食パン イチゴジャム			426	18.8	2.3		
	ハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ ソース					
	じゃがカレーソテー	鶏肉	じゃがいも マーガリン	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン	カレー粉 しょうゆ こしょう					
	りんごヨーグルト	ヨーグルト		りんご						
8	☆ひじきごはん	ひじき	米 油 砂糖 こんにゃく	にんじん しいたけ	しょうゆ 塩	507	24.5	2.9		
	ささみ大葉フライ		油							
	卵の花	おから かまぼこ 油揚げ 鶏肉	糸こんにゃく 砂糖	ねぎ にんじん	かつおだし みりん 塩 しょうゆ					
	だいこんと豆腐のおぼろ汁	豆腐 鶏ミンチ		ねぎ だいこん	かつおだし みりん 塩 しょうゆ					
9	☆菜飯		米	菜飯の素		376	12.1	3.0		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	小麦粉 油							
	れんこんきんぴら		ごま 油 砂糖	れんこん にんじん	かつおだし みりん 塩 しょうゆ					
	すまし汁	油揚げ	こんにゃく	ごぼう ねぎ にんじん	かつおだし みりん 塩 しょうゆ					
10	☆ごはん		米			421	14.5	1.8		
	イカのケチャップ和え	イカフリッター	油 砂糖	玉ねぎ	ケチャップ ソース 酢					
	中華サラダ		ゴマ油	れんこん 白菜 にんじん	しょうゆ 塩					
	わかめスープ	わかめ なたと		もやし	鶏ガラ 塩 しょうゆ					
14	☆肉ごぼろごはん	豚肉	こんにゃく 砂糖 油	ごぼう しょうが	かつおだし みりん 塩 しょうゆ	510	13.0	2.1		
	ハートミートコロッケ		油 ハートミートコロッケ							
	千切りキャベツ			キャベツ	ソース					
	れんこんサラダ	ちくわ	ごま マヨネーズ	れんこん にんじん	しょうゆ 塩 こしょう					
15	☆海鮮焼きそば	イカ エビ 豚肉 桜エビ	焼きそば麺 油	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ	ケチャップ ソース こしょう 塩	495	18.8	2.5		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	油							
	白菜の和風スープ	ハム		白菜 コーン	かつおだし みりん 塩 しょうゆ こしょう					
16	☆ごはん		米			414	11.7	1.8		
	みそ煮	豚肉 はんぺん 味噌	じゃがいも こんにゃく 砂糖	にんじん	かつおだし みりん 塩 しょうゆ					
	コールスローサラダ		コールスロードレッシング	もやし ほうれん草 にんじん						
17	☆ごはん		米			476	20.7	1.4		
	アジフライ	アジフライ	油							
	千切りキャベツ			キャベツ	ソース					
	五目ひじき豆	大豆 油揚げ 鶏肉 ひじき	こんにゃく 砂糖 油	にんじん れんこん	かつおだし みりん しょうゆ 塩					
20	☆中華飯	豚肉 イカ エビ	米 片栗粉 ゴマ油	きくらげ 玉ねぎ もやし にんじん	中華だし 塩 しょうゆ	472	15.5	2.0		
	蒸ししゅうまい	しゅうまい								
	さつまいもようかん	寒天	砂糖 さつまいも							
21	☆ごはん		米			416	11.9	1.3		
	ハムポテトフライ		ハムポテトフライ 油							
	千切りキャベツ			キャベツ	ソース					
22	☆バターロールパン		バターロールパン			452	14.4	2.1		
	ホワイトシチュー	鶏肉	じゃがいも マーガリン ホワイトルウ	にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース	塩 こしょう					
	シーザーサラダ	ハム	シーザードレッシング	キャベツ コーン にんじん						
	いよかん			いよかん						
23	☆ごはん		米			495	20.7	1.5		
	さわらの照り焼き風	さわら	小麦粉 油 砂糖		みりん しょうゆ					
	大豆のカレー煮	大豆 鶏肉	砂糖	にんじん れんこん コーン	カレー粉 しょうゆ かつおだし					
24	☆わかめごはん	わかめ	米			482	12.9	1.6		
	根菜と鶏だんごの煮物	肉団子	こんにゃく 砂糖	れんこん ごぼう にんじん ねぎ	かつおだし 塩 しょうゆ みりん					
	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ	にんじん キャベツ コーン	塩 こしょう					
	☆ツナごはん	ツナ	米	玉ねぎ にんじん グリンピース しいたけ	みりん しょうゆ かつおだし 塩					
27	☆ツナごはん	ツナ	米	玉ねぎ にんじん グリンピース しいたけ	みりん しょうゆ かつおだし 塩	465	16.3	2.0		
	白身魚の磯辺フライ	タラ 青のり	小麦粉 パン粉 油							
	春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 ゴマ油	白菜 黄パプリカ	塩 酢 しょうゆ					
28	☆あんかけうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	うどん 片栗粉	ねぎ しいたけ えのき にんじん	かつおだし しょうゆ 塩 みりん	408	18.4	2.1		
	ねぎ入りたまご焼き	ねぎ入りたまご焼き								
	小倉パイ風	チーズ	ぎょうざの皮 油	小倉餡						
11	土	【発表会】じゃがビー(うす塩)	18	土	【午前保育】 麦茶 クッピーラムネ	摂取栄養値と摂取基準	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	
※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※4 27日…誕生会							今月の平均栄養値	461	16.6	2.1
							摂取基準	460	17.2	2g以下