

2021年02月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食 おやつ	延長保育
01 15 月	中華おこわ かじき玉ねぎソース 菜の花サラダ たたきごぼう きのこのすまし汁	精白米 胚芽米 もち米 ほたて貝柱 たけのこにんじん 干しいたけ しめじ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/キャベツ きゅうり コーン 缶 なたね油 りんご酢/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白すりごま/えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩/さつまいも 三温糖 生クリーム/チーズ/いちご/牛乳	スイートポテト チーズ くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
02 16 火	家常豆腐丼 春雨サラダ アスパラのおかか和え 白菜のみそ汁	精白米 胚芽米 生揚げ 豆腐 ぶた肉 ねぎ にんじん 干しいたけ ニンニク しょうが みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖/グリーンアスパラガス しらす干し しょうゆ かつお節/はくさい たまねぎ みそ/スパゲティ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ ツナ ホールトマト ケチャップ 食塩 なたね油/にほし/りんご/牛乳	ナポリタン いりこ くだもの 麦茶	ベーコンポテト くだもの 麦茶
03 17 水	ごはん さわらと白菜の重ね蒸し 人参サラダ さつま芋の煮物 切干大根のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さわら しょうが 食塩 酒 はくさい しめじ さやえんどう コーン かつお しょうゆ うすくち 本みりん 片栗粉/にんじん きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/さつまいも しょうゆ 三温糖 こんぶ/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 油あげ みそ こまつな/ヨーグルト パナナ りんご いよかん/食パン パター 白すりごま あおのり/麦茶	フルーツヨーグルト ごまラスク 麦茶	おこし くだもの 麦茶
04 木	丸パン ポテトグラタン ブロッコリー炒め きのこマリネ 根菜スープ	丸パン/じゃがいも とり肉 たまねぎ にんじん 食塩 なたね油 牛乳 小麦粉 パター 粉チーズ パン粉/ブロッコリー にんじん なたね油 食塩/エリンギ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ/かぶ れんこん にんじん ごぼう こんぶ しょうゆ 食塩 洋風スープ 片栗粉 かぶ 葉/胚芽米 ツナ しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/干しぶどう/みかん/麦茶	ツナおにぎり レーズン くだもの 麦茶	やきうどん くだもの 麦茶
05 19 金	ごはん ぎんだらの煮魚 大根サラダ 小松菜納豆和え たけのこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/たら しょうゆ 三温糖 こんぶ/だいこん にんじん はくさい しょうゆ 食塩 りんご酢/なつとう こまつな しょうゆ あおのり/たけのこ ねぎ わかめ みそ/牛乳 三温糖 片栗粉 あずき 三温糖 きなこ 三温糖/せんべい/パナナ/牛乳	ミルクくずもち せんべい くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
06 20 土	ゆかりごはん 炒り鶏 きゅうりとわかめサラダ 人参のしりしりー かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ふりかけうめしそ/とり肉 たけのこ れんこん ごぼう いんげん 干しいたけ なたね油 こんぶ しょうゆ 三温糖 食塩 酒/きゅうり わかめ しらす りんご酢 なたね油 しょうゆ/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/かぶ ねぎ みそ かぶ 葉/ビスケット/ポップコーン なたね油 食塩/りんご/牛乳	ビスケット ポップコーン くだもの 牛乳	メープルトースト くだもの 麦茶
08 22 月	ドライカレー かぶのサラダ れんこんの煮物 そうめんのすまし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト 缶 ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/かぶ 葉 きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/れんこん なたね油 しょうゆ 三温糖/干しとうめん ねぎ えのきたけ カットわかめ こんぶ かつお節 しょうゆ 食塩/食パン パター ノンエッグマヨネーズ しらす あおのり/干しいも/みかん/牛乳	じゃこトースト 干し芋 くだもの 牛乳	じゃが芋バター くだもの 麦茶
09 火	ごはん 厚揚げ野菜ごまみそ煮 きゅうりの変わり漬け 人参フライ 大根おろし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ながいも ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 白すりごま 片栗粉/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/だいこん なめこ ねぎ みそ/かりんとう /干しえび (いりこ0.1歳) /りんご/牛乳	かりんとう あみえび くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
10 24 水	ごはん かれのいフライ 豆菜サラダ アスパラ炒め じゃが芋とわかめのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /かれのい 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース/こまつな きゅうり にんじん だいす ツナ りんご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油/グリーンアスパラガス なたね油 食塩/じゃがいも たまねぎ わかめ みそ/干しうどん 油あげ だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ しょうゆ 酒 食塩 だし汁/金時まめ 三温糖 しょうゆ/デコボン /麦茶	きつねうどん 煮豆 くだもの 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
12 26 金	ごはん たらの甘酢あんかけ コーンサラダ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/たら 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが ごま油 しょうゆ りんご酢 三温糖 こんぶ 片栗粉/キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうゆ りんご酢 ごま油/ごぼう にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/かぼちゃ たまねぎ さほうれんそう/小麦粉 りんご 牛乳 重曹 三温糖 なたね油/チーズ/いちご/牛乳	りんごケーキ チーズ くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
13 27 土	和風ツナスパゲッティ ブロッコリーごま和え 切干と高野豆腐の煮物 チキンスープ	スパゲティ たまねぎ ツナ ピーマン にんじん えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白すりごま/切り干しだいこん 高野豆腐 にんじん 油あげ なたね油 しょうゆ 三温糖 こんぶ/とり肉 キャベツ たまねぎ しめじ こんぶ 食塩 洋風スープ/胚芽米 だいこん 葉 しょうゆ 白すりごま あおのり ごま油 焼のり/にほし 水 あめ 水 しょうゆ 白いりごま/パナナ/麦茶	なめしおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
25 木	ごはん 豆腐入り干草焼き マカロニサラダ ひじきの煮物 しめじのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 豆腐 とり肉 ほうれんそう たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんぶ/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/しめじ キャベツ たまねぎ もやし みそ/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/ウエハース/河内晩柑/牛乳	フレンチフライ ウエハース くだもの 牛乳	ミネストローネ くだもの 麦茶
18 木	(お楽しみ給食) キャロットライス メンチカツ カリフラワーカレーマリネ 根菜のグリル コーンスープ	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒 パター/とり肉 しょうゆ しょうが たまねぎ なたね油 キャベツ にんじん 片栗粉 食塩 小麦粉 パン粉 なたね油 ケチャップ/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/ミニトマト かぼちゃ れんこん 食塩 オリーブ油 パセリ粉/クリームコーン コーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 生クリーム メープルシロップ いちご も パナナ/麦茶	ホットケーキ (フルーツ添え) くだもの 麦茶	せんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、いちご、りんご、いよかん、みかん、デコボン、パナナ、河内晩柑などを使用します。

1月の平均栄養量(幼児)

エネルギー556Kcal
たんぱく質20.4g 脂質17.0g
食塩1.9g