

# 2月 献立表 幼児食

2023年 2月

軽野保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 水	ごはん 春雨と豚肉の炒め物 もやしと胡瓜のナムル さつま芋とたまねぎの味噌汁 みかん缶	〇グレープジュース ◎甘食パン ◎牛乳	豚かたロース、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、 こまつな、もやし、きゅうり、 わかめ、みかん缶	米、はるさめ、ごま油、いりご ま、上白糖、さつまいも	エネルギー 572kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.5g 塩分 1.8g
2 木	ごはん さけのムニエル サラダ菜 かぼちゃの煮物 ほうれん草と豆腐の味噌汁	〇オレンジジュース ◎黒糖豆乳蒸しパン ◎牛乳	キングサーモン、鶏ひき肉、木 綿豆腐、油揚げ、豆乳、牛乳	サラダ菜、かぼちゃ、ほうれん そう	米、小麦粉、サラダ油、上白 糖、黒砂糖、さつまいも	エネルギー 586kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.9g 塩分 1.5g
3 金	恵方ロール 豆乳コロッケ キャベツ ポテトサラダ かぼとベーコンのスープ	〇りんごジュース ◎節分ボーロ ◎牛乳	ロースハム、ベーコン、牛乳	いちごジャム、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、スイートコー ン、かぶ、えのきたけ、こまつ な、りんごジュース	食パン、サラダ油、かたくり粉	エネルギー 593kcal たんぱく質 20.4g 脂質 27.1g 塩分 2.2g
6 月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 はるさめと卵のサラダ きゃべつとコンソメスープ パン缶	〇パインジュース ◎蒸しさつまいも ◎牛乳	豚ひき肉、チキンささみ水煮 ほぐし肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげ ん、もやし、きゅうり、キャ ベツ、こまつな、パイナップル 缶、パイナップルジュース	米、カットポテト、しらたき、上 白糖、はるさめ、ごま油、さつ まいも	エネルギー 580kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.5g 塩分 2.5g
7 火	ごはん タンダーチキン サラダ菜 五目きんぴら もやしとわかめの中華スープ	〇飲むヨーグルト ◎豆乳フレンチトースト ◎牛乳	鶏もも肉、ヨーグルト、飲む ヨーグルト、豆乳、卵、牛乳	サラダ菜、ごぼう、にんじん、 いんげん、もやし、わかめ	米、しらたき、ごま油、上白 糖、かたくり粉、フランスパ ン、食塩不使用バター	エネルギー 482kcal たんぱく質 24.7g 脂質 12.4g 塩分 2.5g
8 水	スパゲティミートソース コーンフレークサラダ オレンジ	〇グレープジュース ◎きんぴらおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイート コーン、にんにく、キャベツ、 きゅうり、オレンジ、なめたけ	スパゲッティ、サラダ油、小麦 粉、上白糖、コーンフレーク、 精白米	エネルギー 659kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.8g 塩分 2.1g
9 木	ごはん 鶏肉の味噌マヨ炒め にんじんしりしり じゃがいもときゃべつの味噌汁	〇オレンジジュース ◎肉まん ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、スイートコーン、キャベ ツ	米、上白糖、ごま油、じゃがい も	エネルギー 514kcal たんぱく質 24.9g 脂質 12.4g 塩分 1.9g
10 金	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ともやしのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	〇りんごジュース ◎焼きドーナツ(いちご) ◎牛乳	木綿豆腐、豚もも肉、かつお 節、油揚げ、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、ほうれんそう、 もやし、だいこん、カットわか め、りんごジュース	米、上白糖	エネルギー 518kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.7g 塩分 2.2g
13 月	ごはん 炒り鶏 もやしときゅうりのカレーナムル 小松菜とたまねぎの味噌汁	〇パインジュース ◎マカロニきな粉 ◎牛乳	鶏もも肉、ロースハム、油揚 げ、きな粉、牛乳	だいこん、にんじん、いんげ ん、もやし、きゅうり、こまつ な、たまねぎ、パイナップル ジュース	米、さといも、サラダ油、上白 糖、かたくり粉、ごま油、ツイ ストマカロニ	エネルギー 518kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.3g 塩分 2.0g
14 火	ロールパン ハートコロッケ サラダ菜 マカロニソテー(トマト) きゃべつとクリームシチュー 甘夏 缶	〇野菜ジュース ◎ケーキ ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、ホイップク リーム	サラダ菜、たまねぎ、ピーマ ン、スイートコーン、キャベツ、 にんじん、しめじ、なつみかん 缶、みかん缶	ロールパン、サラダ油、ツイ ストマカロニ	エネルギー 526kcal たんぱく質20.0g 脂質 17.8g 塩分 1.3g
15 水	ごはん さばの照り焼き 春雨とひじきの中華和え 豆腐と卵のスープ	〇グレープジュース ◎せんべい ◎牛乳	チキンささみ水煮ほぐし肉、 木綿豆腐、卵、牛乳	ひじき、もやし、きゅうり、に んじん、ほうれんそう	うるち米、はるさめ、上白糖、 ごま油、かたくり粉	エネルギー 681kcal たんぱく質 17.3g 脂質 28.9g 塩分 2.3g
16 木	ごはん 厚揚げと白菜の中華炒め ほうれん草と白滝のごまあえ 大根と麩の味噌汁	〇オレンジジュース ◎きな粉ドーナツ ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、絹ごし豆 腐、きな粉、牛乳	はくさい、たまねぎ、いんげ ん、ほうれんそう、にんじん、 だいこん、わかめ	米、上白糖、ごま油、かたくり 粉、しらたき、ホットケーキ ミックス、サラダ油	エネルギー 564kcal たんぱく質 16.0g 脂質 18.3g 塩分 2.7g
17 金	根菜のカレーライス きゃべつとちくわのマヨネーズ和 え バナナ	〇りんごジュース ◎ヨーグルト ◎ビスケット	鶏もも肉	だいこん、れんこん、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、ス イートコーン、バナナ、りんご ジュース	米、サラダ油、すりごま	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.8g 塩分 1.9g
20 月	ごはん ささみのチーズフライ 生野菜 じゃがいもとれんこんのきんぴら ほうれん草とねぎの味噌汁	〇パインジュース ◎お麩ラスク(シュガー) ◎牛乳	さつま揚げ、油揚げ、牛乳	レタス、サニーレタス、れんこ ん、にんじん、ピーマン、ほう れんそう、長ねぎ、パイナップ ルジュース	米、サラダ油、じゃがいも、上 白糖、ごま油、有塩バター、グ ラニュー糖	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.4g 塩分 2.1g
21 火	ごはん 煮魚(赤魚) 白菜とほうれん草の中華風磯和え 卵と春雨のカレースープ パン缶	〇飲むヨーグルト ◎ジャムサンド ◎牛乳	赤魚、鶏もも肉、卵、飲むヨー グルト、牛乳	しょうが、はくさい、ほうれん そう、刻みのり、たまねぎ、に んじん、パイナップル缶、りん ごジャム	米、上白糖、ごま油、はるさ め、かたくり粉、食パン	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.8g 脂質 12.6g 塩分 2.0g
22 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 鶏肉と冬野菜の味噌汁	〇グレープジュース ◎かぼちゃむしぼん ◎牛乳	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、鶏 もも肉、牛乳	たまねぎ、切干しいたけ、し めじ、にんじん、いんげん、か ぶ、こまつな、かぼちゃ	米、パン粉、食塩不使用バ ター、上白糖、さつまいも	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.9g 塩分 2.7g
24 金	ごはん 鶏肉とマカロニのトマト煮 胡瓜の中華和え 豆腐とわかめのすまし汁 みかん缶	〇りんごジュース ◎コーンフレーク ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	カットポテト、にんじん、たま ねぎ、いんげん、きゅうり、も やし、こまつな、みかん缶、り んごジュース	米、ツイストマカロニ、上白 糖、しらたき、ごま油	エネルギー 500kcal たんぱく質 19.3g 脂質 9.5g 塩分 2.3g
27 月	カレー南蛮うどん 厚焼き卵 ブロッコリーのごま酢和え	〇パインジュース ◎鮭わかめおにぎり	豚もも肉、厚焼き卵	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、 りんごジャム、ブロッコリー、 スイートコーン、パイナップル ジュース	うどん、サラダ油、かたくり 粉、すりごま、上白糖、米	エネルギー 467kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.4g 塩分 1.7g
28 火	ひじきごはん かじきとしめじの炒め煮 マカロニサラダ 小松菜のスープ	〇野菜ジュース ◎ヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉、油揚げ、かじき、木 綿豆腐	ひじき、しめじ、たまねぎ、赤 ピーマン、きゅうり、スイート コーン、にんじん、わかめ、こ まつな	米、上白糖、小麦粉、有塩バ ター、サラダ油、ツイストマカ ロニ、かたくり粉	エネルギー 518kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 塩分 2.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です