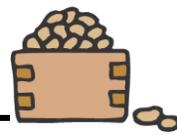




2月の献立



R4年度

新町かぜいろ こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	
						上段...以上児/下段...未満児			
1	水	ごはん タンダリーチキン ブロッコリーのマヨサラダ	わかめスープ チーズ クラッカー	牛乳 豆乳 大学芋	米/鶏肉・ヨーグルト/ブロッコリー・カリフラワー・人参/わかめ・大根・筍・チンゲン菜	565 550	22.4 21.8	2.2 2	
2	木	ごはん 肉じゃが 鶏ささみの中華和え	キウイフルーツ	お茶 チーズ 牛乳 チョコスコーン	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリーンピース/鶏ささみ・もやし・ほうれん草・きゅうり・コーン	525 454	17.8 16.4	1.3 1.3	
3	金	ごはん キーマカレー(鬼Ver) じゃこサラダ	みかん	牛乳 おせんべい	米/豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・にんにく・生姜・トマト/しらす・小松菜・キャベツ・もやし	569 552	19.1 19.2	2.4 2.2	
4	土	ごはん 鯖の西京焼き ひじきの中華和え	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 メロンパン	米/鯖/ひじき・小松菜・コーン/豆腐・長葱・わかめ	512 447	21.0 18.9	1.8 1.5
5	日	*お弁当対応にないます(園で用意します)*			お茶 小魚	りんごジュース アスパラガス			
6	月	ごはん 和風炒り豆腐 キャベツのサラダ	バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 マヨコーントースト	米/豆腐・鶏肉・鶏卵・玉葱・人参・いんげん・しめじ・長葱・生姜/キャベツ・きゅうり・コーン	573 488	22.4 18.3	1.5 1.2
7	火	ごはん かじきのトマトソース チャプチェ	コンソメスープ キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	豆乳 ポテト春巻き	米/かじき・トマト/春雨・ハム・人参・ピーマン・にんにく/ほうれん草・玉葱・コーン	522 528	21.7 22.9	2.2 2
8	水	ピビンバ 風ごはん ハートコロッケ 小松菜の和え物	野菜スープ オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 チーズケーキ	米/豚肉・ほうれん草・人参/コロッケ/小松菜・もやし・人参/わかめ/キャベツ・玉葱・ピーマン	524 454	15.9 13.5	1.6 1.4
9	木	わかめ ごはん タラのムニエル 磯香和え	コンソメスープ ゼリー	お茶 かみかみ昆布	牛乳 マドレーヌ	米/わかめ/鯖/ほうれん草/竹輪・小松菜・キャベツ・人参/大根/しめじ・ニラ	486 418	19.1 17.1	1.9 1.5
10	金	うどん ほうれん草のナムル	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 きなこおぼろ	うどん・豚肉・玉葱・人参・長葱/しめじ/ほうれん草・もやし・人参	509 435	21.0 21.5	2.4 2.5
11	土	ごはん 照り焼きチキン 蓮根サラダ	野菜スープ みかん	お茶 チーズ	牛乳 堅あげポテト	米/鶏肉/蓮根・きゅうり・人参/キャベツ・えのき・大根	542 476	21.2 19.2	2.0 1.8
12	日	*お弁当対応にないます(園で用意します)*			お茶 おせんべい	ベジたべる			
13	月	ごはん アジフライ さつま芋のサラダ	味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クラッカー	豆乳 みたらし団子	米/アジフライ/さつま芋・人参/きゅうり・コーン/豆腐・長葱・椎茸	700 663	25.8 25.6	1.8 1.6
14	火	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ほうれん草のおかか和え	グレープフルーツ	牛乳 バナナチップ	豆乳 ココアムース	米/豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉葱・人参/しめじ・ニラ/ほうれん草・きゅうり・もやし	489 460	18.5 18.3	1.0 0.9
15	水	ごはん カレイのつけ焼き もやしの和え物	中華スープ チーズ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ホットケーキ	米/カレイ/もやし・小松菜・油揚げ/わかめ・えのき・人参・ニラ	481 410	22.5 19.8	1.9 1.5
16	木	ごはん 鶏肉のフレーク焼き 切干大根の煮付け	味噌汁 バナナ	お茶 チーズ	牛乳 ガーリックトースト	米/鶏肉・ヨーグルト・コーン/フレーク・パン粉/切り干し大根・人参・椎茸/玉葱・ほうれん草・しめじ	568 501	23.5 21.1	2.4 2.1
17	金	ごはん 生姜焼き 白菜のお浸し	オレンジ	お茶 小魚	牛乳 ビスコ・雪の宿	米/豚肉・玉葱・人参/しめじ・キャベツ・生姜・ニラ/白菜・きゅうり・人参	640 540	21.6 21.9	1.6 1.9
18	土	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜のごま和え	お吸い物 キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 いちごクレープ	米/鯖・生姜/油揚げ・小松菜・人参/きゅうり・ごま/えのき・椎茸/ほうれん草	548 473	21.2 19.2	2.0 1.8
19	日	*お弁当対応にないます(園で用意します)*			お茶 小魚	牛乳 バームクーヘン			
20	月	ごはん 八宝菜 ツナサラダ	バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 抹茶のケーキ	米/豚肉・なると・玉葱・人参・白菜・筍・しめじ・きくらげ/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン	589 583	19.7 20	1.6 1.5
21	火	ごはん 鮭のクリームソース 栄養きんぴら	ミネストローネ みかん	お茶 おせんべい	牛乳 芋ようかん	米/鮭・玉葱/しめじ/さつま揚げ・人参・牛蒡・蓮根・白滝/じゃが芋・にんにく・キャベツ・玉葱・人参・いんげん・大豆・トマト	561 497	22.2 20.4	1.5 1.3
22	水	ごはん ポークビーンズ 鉄骨サラダ	いちご	お茶 バナナチップ	牛乳 クリームサンド	米/豚肉・玉葱・人参・大豆・トマト/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン	532 434	19.5 15.8	1.6 1.3
23	木	*お弁当対応にないます(園で用意します)*			お茶 チーズ	牛乳 えびせん			
24	金	パン 鶏肉のシチュー わかめサラダ	チーズ	お茶 クラッカー	牛乳 チョコイス・おせんべい	バターロール/鶏肉・じゃが芋・ブロッコリー・玉葱・人参・コーン/なると・わかめ・きゅうり・小松菜	465 468	17.7 17.9	2.5 2.2
25	土	ごはん 松風焼き 小松菜の塩ナムル	コンソメスープ ゼリー	お茶 おせんべい	りんごジュース サッポロポテト	米/鶏肉・玉葱・パン粉・ごま/小松菜・もやし・人参/レタス・玉葱・人参・ピーマン	518 447	15.1 12.7	2.0 1.7
26	日	*お弁当対応にないます(園で用意します)*			お茶 バナナチップ	牛乳 味しらべ・ウエハース			
27	月	パスタ ミートソーススパゲティー 切干大根のナムル	オレンジ	お茶 小魚	牛乳 桜エビのおにぎり	スパゲティー・豚肉・玉葱・人参・大豆・トマト/切干大根・人参・きゅうり	516 423	19.4 19.5	2.3 2.3
28	火	菜飯 かじきのねぎ味噌焼き ブロッコリーの中華和え	トマトと卵のスープ ヨーグルト	お茶 かみかみ昆布	牛乳 メロンパン風トースト	米・大根葉/かじき・生姜・長葱/ブロッコリー・カリフラワー・コーン/鶏卵・ベーコン・玉葱・トマト	562 472	25.5 21.6	2.3 1.8
						平均	543 486	20.6 19.2	1.9 1.7

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *