



2月の献立表

銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	水	ごはん かじきにつけ-いんげん ビーフンいため みそしる りんご	ぎゅうにゅう こくとむしぱん	米 ビーフン 小麦粉	めかじき ベーコン 牛乳 スキムミルク	いんげん ピーマン キャベツ 人参 玉葱 じゃがいも ねぎ りんご	463 629	72.5 98.8	17.3 23.6	10.5 13.6
2	木	ごはん スペインふうオムレツ・ブロッコリー にんじんサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう カレーピラフ	米 じゃがいも	卵 ウインナー ツナ スキムミルク 牛乳 ベーコン	玉葱 トマト ブロッコリー オレンジ 人参 ほうれん草 キャベツ えのき マッシュルーム	445 613	63.3 90.2	15.1 20.8	13.5 17.8
3	金	わかめごはん おにハンバーグ スパゲティサラダ ごじる みかん	ぎゅうにゅう きなこふ	米 パン粉 スパゲティ	わかめ 豚肉 牛乳 ハム 大豆 白玉麩 スキムミルク 卵 竹輪 油揚げ きなこ	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー きゅうり 大根 ねぎ みかん	452 645	54.7 78.8	17.6 25.6	16.5 23.8
6	月	にくたまうどん いんげんごまあえ オレンジジュース	ぎゅうにゅう やきおにぎり	うどん 米	豚肉 牛乳 卵	玉葱 ねぎ 人参 大根 いんげん えのき	464 618	70.5 94.2	17 22.5	11.6 15.2
7	火	ごはん いりどうふ ひじきツナサラダ みそしる みかん	フルーツヨーグルト ビスケット	米 マヨネーズ ビスケット	豆腐 豚肉 ひじき ツナ ヨーグルト	人参 椎茸 ねぎ 枝豆 しめじ ほうれん草 玉葱 コーン きゅうり みかん パナナ りんご 黄桃	428 593	57.8 86	15.5 19.8	14.6 18.9
8	水	ごはん かぼちゃコロッケ・パブリカ ほうれんそうなつとうあえ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 じゃがいも パン粉 長芋 ロールパン	豚肉 スキムミルク 牛乳 ウインナー	かぼちゃ 玉葱 パブリカ キャベツ ほうれん草 人参 なめこ 大根 オレンジ	426 628	64.1 93.5	14.6 21.7	12.1 17.8
9	木	さんしょくどん はるさめあえもの みそしる みかん	ぎゅうにゅう ココアプリン ウエハース	米 春雨 ウエハース	鶏肉 卵 スキムミルク ハム 豆腐 わかめ 牛乳	ほうれん草 きゅうり 人参 ねぎ みかん	444 620	60.5 88.9	16.6 22.8	14.6 18.6
10	金	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ りんご	ぎゅうにゅう スイートポテト	ロールパン マカロニ ホワイトソース パン粉 さつまいも	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳 ハム	玉葱 しめじ 人参 りんご ブロッコリー コーン キャベツ	420 627	56.9 85.5	16 24.9	14.7 21.7
13	月	ごはん とりのマーレードやき-じゃがいも カリフラワーわふうマヨネーズあえ みそしる パナナ	ぎゅうにゅう すいとん	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 白玉粉	鶏肉 ハム 牛乳 油揚げ スキムミルク	カリフラワー しめじ いんげん キャベツ パナナ 大根 人参 小松菜	443 602	63.7 87.2	21.3 29.4	10.9 14.3
14	火	ミートスパゲティ ポテトサラダ スープ ヤクルト	ぎゅうにゅう ココアホットケーキ	スパゲティ じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	豚肉 スキムミルク チーズ ハム 卵 牛乳	人参 玉葱 セロリ トマト きゅうり コーン しめじ 白菜	455 622	59.5 82.8	17 22.9	15.9 21.3
15	水	ごはん とうふハンバーグきのこあん はくさいゆかりあえ みそしる みかん	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米 パン粉 里芋 食パン	豆腐 豚肉 昆布 竹輪 牛乳	玉葱 しめじ えのき 白菜 人参 いんげん ねぎ みかん	438 637	63.2 94.6	16.7 23.9	12.5 17.5
16	木	ごはん さけのコーンマヨネーズやき-ほうれんそう じゃがいもきんぴら みそしる りんご	ぎゅうにゅう やきうどん	米 マヨネーズ じゃがいも うどん	鮭 スキムミルク 海苔 豚肉 厚揚げ	コーン ほうれん草 人参 キャベツ ピーマン 白菜 りんご 玉葱	436 620	60.7 84.8	19 29.2	12.1 16.8
17	金	カレーライス チーズサラダ スープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう クレープ	米 じゃがいも カレールウ 生クリーム クレープ皮	鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	玉葱 人参 トマト キャベツ コーン 小松菜 しめじ パナナ	480 688	67.9 97.2	14.9 21.2	16.1 23.9
20	月	やきとりどん きりぼしだいこんのもの みそしる パナナ	ぎゅうにゅう いちごクッキー	米 ホットケーキミックス	鶏肉 海苔 竹輪 牛乳 スキムミルク	もやし 人参 切干大根 かぼちゃ ねぎ パナナ	440 603	66.6 92.7	18.8 25.8	10.7 14.1

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
21	火	ごはん しらすいりたまごやき・パプリカ こまつなとあぶらあげのもの みそしる りんご	ぎゅうにゅう あげぱん	米 ロールパン	卵 しらす 鶏肉 ひじき スキムミルク 油揚げ わかめ	ねぎ パプリカ 小松菜 白菜 人参 玉葱 りんご	442	58.6	16	13.6
							622	87	22.9	19.1
22	水	やさいラーメン レバーのノルウェーふう ヨーグルト	ぎゅうにゅう こんぶごはん	ラーメン 米	豚肉 なると 鶏レバー 昆布 ヨーグルト 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 もやし キャベツ コーン	471	69	24	10.6
							631	92.6	32.3	13.8
24	金	ごはん とりのからあげ・かぼちゃ かみかみサラダ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 お好み焼き粉 長芋 マヨネーズ さつまいも	鶏肉 ハム 牛乳 豚肉 卵 スキムミルク	かぼちゃ ごぼう ほうれん草 人参 大根 ねぎ オレンジ キャベツ	462	62.4	20.6	13.5
							629	84.5	28.4	18.2
27	月	ごはん すぶた ナムル スープ みかん	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米 食パン	豚肉 豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	椎茸 玉葱 パプリカ ほうれん草 人参 もやし 青梗菜 みかん	437	61.5	17.5	13.1
							609	87	24.4	17.5
28	火	ごはん さばのしおやき・さつまいも かいそうサラダ のっぺいじる りんご	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 さつまいも 里芋 じゃがいも	さば わかめ しらす ツナ 油揚げ	人参 玉葱 大根 椎茸 ねぎ りんご	429	57.4	15.6	14.5
							624	80.2	24.4	21.6

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 20日	カレーライス
先生のおすすめメニュー 6日 28日	肉たまうどん 海藻サラダ



中里農園の野菜	今月はおやすみ
---------	---------

【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	445	たんぱく質	17.4	脂質	13.2
	炭水化物	62.7				
以上児	エネルギー	624	たんぱく質	24.6	脂質	18.2
	炭水化物	88.8				