

2021年2月



献立表



杉戸みちのこ保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01月	ご飯 鶏ももの照り煮 キャベツとツナの中華和え 豆腐のみそ汁	516.2(472.6) 20.6(18.1) 17.0(14.8) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、さといも、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、人参、ホールコーン缶、カットわかめ	だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、食塩	せんべい 牛乳	いもち 牛乳
02火 節分 メニュー	おにカレー こん棒チキン ゆで野菜ブロッコリー 野菜スープ	552.9(489.7) 24.0(19.7) 17.4(15.3) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、大豆(ゆで)、木綿豆腐、豚ひき肉、皮なしウィンナー、きな粉	玉葱、みかん、ピーマン、人参、ほうれん草、ブロッコリー、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩	鈴カステラ 牛乳	きな粉豆 みかん 牛乳
03水	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜ののり和え みそ汁	534.4(474.8) 25.9(21.4) 11.2(10.5) 2.2(1.8)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油	牛乳、生鮭、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	小松菜、かぼちゃ、ごぼう、人参、焼きのり	だし汁、みりん、しょうゆ	塩せんべい 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
04木	ご飯 れんこんと豚肉のみそ炒め たくあんのみそサラダ すまし汁	526.6(478.3) 21.2(19.1) 17.1(14.9) 2.7(2.0)	米、食パン、油、マーガリンソフトタイプ、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、しらす干し、とろけるチーズ、ツナ水煮缶(きはだ)、かにかまぼこ、淡色みそ	白菜、れんこん、キャベツ、玉葱、えのきたけ、胡瓜、たくあん、生椎茸、人参、小松菜、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ふがし 牛乳	カルシウムトースト 牛乳
05金	ご飯 豆腐のグラタン 肉じゃが みそ汁	680.6(592.8) 23.7(20.0) 18.9(16.6) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、バター、粉チーズ	だいこん、玉葱、人参、ほうれん草、しらたき、長葱、いんげん(冷凍)、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、ケチャップ	マッシュマロ 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
06土	きのこうどん たけのこつくね バナナ	554.5(484.4) 21.4(18.2) 15.1(13.6) 2.4(2.0)	ゆでうどん、小麦粉、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、こしあん(生)、木綿豆腐	バナナ、なめこ、しめじ、えのきたけ、たけのこ、長葱、生椎茸、人参、糸みつば、ほうれん草、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	中華あんまん 牛乳
08月	ゆかり御飯 ぶり大根 肉もやし みそ汁	566.4(478.1) 24.1(19.8) 17.3(15.1) 2.1(1.5)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま、マヨネーズ	牛乳、ぶり、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、豆乳	だいこん、キャベツ、もやし、人参、玉葱、ピーマン、えのきたけ、しょうが、黒きくらげ、バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ 牛乳	ツナじゃがケーキ 牛乳
09火	ご飯 豆腐の肉あんかけ ひじきとチーズのサラダ すまし汁	613.1(538.2) 22.9(19.4) 15.5(13.7) 3.0(2.6)	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、チーズ	玉葱、白菜、人参、胡瓜、えのきたけ、ゆで筍、さやえんどう、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	さつま芋御飯 おにぎり 牛乳
10水	三色丼 さつま芋としめじの胡麻和え みそ汁 みかん	641.4(506.5) 21.2(17.4) 17.8(15.1) 2.0(1.5)	米、ホットケーキミックス、さつまいも(皮付)、三温糖、すりごま、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、うずら豆(煮豆)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、凍り豆腐、油揚げ	みかん、人参、ほうれん草、しめじ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	しょうゆせんべい 牛乳	金時豆蒸しパン 牛乳
12金	ご飯 チキンコーンのトマト煮 野菜のキッシュ キャベツスープ	522.9(470.7) 21.2(18.3) 17.5(15.7) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、生クリーム、ゼラチン	ホールコーン缶、ホールトマト缶、キャベツ、玉葱、しめじ、いんげん(冷凍)、ほうれん草、人参	コンソメ、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	ココアゼリー 牛乳
13土	キッズピビンバ チヂミ 中華風スープ	601.8(545.8) 24.1(21.4) 17.9(16.2) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、米粉、三温糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、粉チーズ、しらす干し	もやし、にら、ほうれん草、人参、ホールコーン缶、あさつき、干椎茸、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
15月	ご飯 ハンバーガー(グラッ付き) ペンネサラダ もやしスープ	623.8(620.0) 19.1(20.2) 15.9(17.6) 3.1(2.5)	米、ホットケーキミックス、ペンネ、さつまいも(皮付)、黒砂糖、マヨネーズ、パン粉、砂糖、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、かにかまぼこ、皮なしウィンナー、バター	玉葱、人参、もやし、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	あんぱん 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
16火	ご飯 さわらの照り焼き 豆腐おいなり みそ汁	525.1(458.3) 22.8(18.8) 15.7(14.5) 1.8(1.3)	米、さといも、水あめ、小麦粉、三温糖、油、白玉粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、小松菜、玉葱、人参、枝豆(冷凍)	だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	かぼちゃの きんつば風 牛乳
17水	あんかけうどん じゃが芋とツナ炒め 中華スープ	512.4(480.8) 21.1(20.0) 18.0(16.6) 4.1(3.1)	ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、焼き竹輪、ツナ水煮缶(きはだ)、とろけるチーズ、ハム	白菜、長葱、人参、玉葱、ゆで筍、いんげん、ホールコーン缶、ピーマン、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、コンソメ、食塩、中華だしの素	ふがし 牛乳	ピザ風お焼き 牛乳
18木 誕生会 メニュー	河童カレー カニカマのちくわチーズ焼き 野菜スープ	577.7(498.1) 23.6(20.7) 18.7(15.7) 2.8(2.3)	米、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、黒ごま	生食ちくわ、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、卵、スライスチーズ、ピザ用チーズ	玉葱、キャベツ、人参、パイナップル、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、しそ、パセリ	カレールウ、コンソメ、食塩、ケチャップ	せんべい 牛乳	パイナップルの ヨーグルトケーキ スキムミルク
19金	ご飯 豆腐南蛮 豚しゃぶサラダ みそ汁	589.8(504.8) 20.5(17.4) 18.0(16.0) 1.6(1.2)	米、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶(きはだ)	小松菜、胡瓜、もやし、玉葱、人参、なめこ、パセリ	酢、しょうゆ、本みりん	ミニかきもち 牛乳	ツナみそおにぎり 牛乳
20土	ピザトースト じゃが芋チーズもち チキンスープ ヨーグルト	733.3(572.9) 22.6(19.0) 16.7(14.3) 2.3(1.7)	じゃがいも、食パン、米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ゆであずき缶、とろけるチーズ、ウィンナー、鶏もも肉(皮なし)、ピザ用チーズ、きな粉	玉葱、キャベツ、人参、えのきたけ、ピーマン、ホールコーン缶	ケチャップ、食塩、コンソメ	しょうゆせんべい 牛乳	きな粉おはぎ (あんこ入り) 牛乳
22月	ご飯 酢鶏 小松菜とかまぼこのナムル みそ汁	634.6(549.1) 20.3(17.6) 18.1(15.5) 3.5(2.8)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	玉葱、小松菜、だいこん、人参、もやし、ゆで筍、ピーマン、葉ねぎ、干椎茸、しょうが、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、オイスターソース、食塩、中華だしの素	せんべい 牛乳	五平餅(しらす入) 牛乳
24水	ご飯 豆腐のひき肉あんかけ 鶏ささ身のニラレバ風炒め すまし汁	558.3(500.5) 25.4(21.3) 13.9(12.8) 2.0(1.5)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	大根、玉葱、もやし、にら、ほうれん草、人参、枝豆、しょうが、カットわかめ、にんにく、バナナ	だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳	枝豆蒸しパン 牛乳
25木	ご飯 あじのマリネ チンゲン菜のさっと煮 みそ汁	534.1(470.7) 22.8(20.6) 12.3(13.9) 2.2(1.9)	米、さつまいも、砂糖、油、米粉	牛乳、豆乳、あじ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、みかん缶、玉葱、もやし、しめじ、えのきたけ、人参、長葱、黄ピーマン、ピーマン、かんでん	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	キャンディーチーズ 牛乳	豆乳みかん パパロア風 牛乳
26金	ミートスパゲティ ツナコーンサラダ 野菜スープ	561.4(509.9) 23.6(20.6) 18.9(16.8) 1.4(1.1)	スパゲッティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ	玉葱、キャベツ、ホールトマト缶、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、焼きのり、いんげん(冷凍)、人参、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	マッシュマロ 牛乳	ひじきおにぎらず 牛乳
27土	豚たぬき丼 豆腐の中華団子 みそ汁	614.9(532.6) 24.0(20.7) 17.3(15.4) 3.7(2.9)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、天かす、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、ほうれん草、人参、葉ねぎ、干しぶどう	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、中華だしの素、食塩	塩せんべい 牛乳	人参蒸しパン 牛乳