

令和4年2月

予定献立表(一般)

いなぎのぞみ保育園

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	延長 おやつ	主な材料の体内での働き				栄養価	
		乳児 主食	乳児・幼児 副食			血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1 ・ 15	火	ごはん 魚の重ね煮 豆腐の和え物 味噌汁(コーン・白菜) 清見柑	牛乳 干しも せんべい	牛乳 干しも せんべい	麦茶 カレーピラフ	ぶり 綿豆腐 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 干し芋 せんべい	大根,ほうれん草 人参 ホールコーン缶 白菜 清見柑	だし汁 酒 しょう油	479 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.1g	392 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.6g
2	水	ロールパン ほうれん草のグラタン 白菜サラダ コーンスープ りんご	牛乳 米粉ソフトクッキー	牛乳 米粉ソフトクッキー	麦茶 ゆかりのりまき	鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ 卵 牛乳,スキムミルク 豆乳	ロールパン 油,マーガリン 小麦粉,マカロニ 米粉,かたくり粉 こしあん	ほうれん草,玉ねぎ 白菜,りんご レーズン クリームコーン缶 長ねぎ	塩,こしょう 水 鶏ガラ 酢 BP	553 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.1g	489 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.6g
3	木	節分 ごはん・焼きそば ハンバーグ ビーンズサラダ 清汁 伊予柑	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ	麦茶 たきこみごはん	豚ひき肉 牛乳 豆乳 生クリーム 大豆水煮	はいが精米 蒸し中華麺 パン粉,薄力粉 片栗粉,砂糖 ホットケーキ粉 粉糖,手まり麩	人参,玉ねぎ にんにく,コーン きゅうり 長ネギ,伊予柑	ケチャップ 中濃ソース 塩 しょう油 酢	564 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.9g	557 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 25.7g
4 ・ 18	金	ごはん そぼろ卵焼き ごぼうサラダ 味噌汁(生あげ・わかめ) みかん	牛乳 米粉のココアケーキ	牛乳 米粉のココアケーキ	麦茶 こぎつねごはん	卵,スキムミルク 鶏挽肉,味噌 生あげ 牛乳 豆乳	はいが精米,油 マヨネーズ 白胡麻 上新粉 黒砂糖	ごぼう,人参 きゅうり わかめ みかん レーズン	水,酒 塩,酢 だし汁 BP 純ココア	550 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.7g	458 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.6g
5 ・ 19	土	ごはん ポークチャップ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん	牛乳 クロワッサン	牛乳 クロワッサン	麦茶 せんべい ラスク	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 じゃがいも クロワッサン	玉ねぎ 冷凍グリーンピース 小松菜 ホールコーン缶 みかん	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース だし汁	541 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.9g	446 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.3g
7 ・ 21	月	ごはん ミートローフ れんこんのきんぴら 清汁(絹豆腐・生わかめ・長ねぎ) みかん	牛乳 くずもち	牛乳 くずもち	麦茶 しらすトースト	豚挽肉 スキムミルク 絹豆腐 牛乳 黄名粉	はいが精米,油 オートミール,砂糖 白胡麻 くず粉 黒砂糖	玉ねぎ,れんこん 人参,さやえんどう 生わかめ 長ねぎ みかん	水 塩 こしょう だし汁 しょう油	527 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.5g	428 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.2g
8 ・ 22	火	あんかけうどん 魚のポテトフレーク焼き 人参サラダ 伊予柑	牛乳 手作りポップコーン バウムクーヘン	牛乳 手作りポップコーン バウムクーヘン	麦茶 キンパ	豚もも肉 むきがれい 牛乳 油あげ 味噌	乾麺,かたくり粉 マヨネーズ,マッシュポテ 油,白胡麻 砂糖,とうもろこし(乾) マーガリン,バウムクーヘン	人参,もやし 小松菜 伊予柑	だし汁 しょう油 食塩 こしょう 酢	500 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.5g	428 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.2g
9 ・ 25	水 ・ 金	カレー(ライス) 彩り野菜のピクルス風 みかん	お茶 ラーメン	お茶 ラーメン	麦茶 きなこトースト	豚もも肉 スキムミルク 焼き豚	はいが精米 油,マーガリン 小麦粉 砂糖,じゃがいも 中華めん	人参,玉ねぎ ブロッコリー,ホールコーン缶 生わかめ 長ねぎ みかん	カレー粉,水 鶏ガラ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢,お茶 しょう油	537 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.5g	403 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.5g
10	木	ジャムサンド オムレツ 拌三絲 白菜スープ みかん	牛乳 鯖そぼろごはん	牛乳 鯖そぼろごはん	麦茶 鮭ごはん	卵 豚挽肉 牛乳 鯖水煮缶	食パン,いちごジャム 油,春雨(でんぷん) 砂糖 胡麻油 はいが精米	玉ねぎ,人参 きゅうり 白菜 みかん 生姜汁	塩,こしょう ケチャップ,酢 しょう油 水 鶏がら	503 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.7g	425 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.5g
12 ・ 26	土	ごはん 炒り豆腐 里芋の含め煮 味噌汁(大根・なめこ) ぼんかん	牛乳 カステラ	牛乳 カステラ	麦茶 せんべい 米ポンパー	綿豆腐 豚挽肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 里芋 白胡麻,カステラ	人参,玉ねぎ 生いたけ,ほうれん草 大根,なめこ ぼんかん	しょう油 塩 だし汁	533 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.7g	433 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.8g
14 ・ 28	月	ごはん 豆腐のつくね焼き 煮びたし 味噌汁(里芋・長ねぎ) 清見柑	のむヨーグルト 黄名粉揚げパン	のむヨーグルト 黄名粉揚げパン	麦茶 ケチャップライス	綿豆腐 鶏挽肉 味噌,黄名粉 飲むヨーグルト	はいが精米,油 パン粉 砂糖 里芋 ロールパン	人参,玉ねぎ 干ひじき,小松菜 白菜,エリンギ 長ねぎ 清見柑	しょう油 塩 みりん だし汁	544 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.9g	411 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.1g
16	水	ごはん レバーの胡麻照り焼き 野菜ソテー 味噌汁(麩・えのきだけ) 伊予柑	牛乳 米粉のおさつスコーン	牛乳 米粉のおさつスコーン	麦茶 ゆかりのりまき	豚レバー 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米,砂糖 小麦粉,白胡麻 油,麩 さつま芋 上新粉	キャベツ,もやし パセリ えのきたけ 伊予柑 レーズン	しょう油,みりん 塩 こしょう だし汁 BP	513 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.1g	422 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.2g
17	木	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(切干し大根・小松菜) りんご	牛乳 昆布ごはん	牛乳 昆布ごはん	麦茶 ホットドック	大豆水煮 鶏挽肉 花かつお 味噌 牛乳	はいが精米 小麦粉 油	ごぼう 人参 ブロッコリー 切干し大根 小松菜	塩 しょう油 酒 水 だし汁	514 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.1g	408 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.5g
24	木	🎂 誕生日会 🎂 そぼろ丼 ちくわのナムル 豚汁 りんご	牛乳 いちごミルクプリン	牛乳 いちごミルクプリン	麦茶 ツナご飯	鶏ひき肉 ちくわ,牛乳 豚もも肉,味噌 さくらでんぷ 生クリーム,豆乳	はいが精米 砂糖 胡麻油,白ごま いちごジャム	生姜,コーン缶,人参 きゅうり,もやし,大根 長ネギ,りんご いちご	酒 しょう油 ケチャップ	555 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.9g	535 kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.7g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米55gを目分量としています。

業者の都合により、献立・食材が変更となる場合があります。ご了承ください
アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。