

令和 5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	延長おやつ献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
					血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1	水	ロールパン ほうれん草のグラタン きのこの野菜炒め 春雨スープ 清見柑	牛乳 じゃが芋もち	麦茶 鮭ごはん	鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ スキムミルク 牛乳	ロールパン 油.マカロニ マーガリン.薄力粉 春雨.じゃが芋 片栗粉	ほうれん草 玉ねぎ 人参しめじ キャベツもやし コーン缶.清見柑	塩 鶏ガラスープ しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 15.2g 15.1g 1.7g	553kcal 20.5g 18.8g 1.5g
2	木	味噌けんちんうどん 鶏天 ブロッコリーの中華和え りんご	牛乳 なら茶めし	麦茶 しらすトースト	油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 大豆 牛乳 味噌	乾麺 油 薄力粉.片栗粉 砂糖.白ごま はい芽精米	人参.ごぼう 大根.長ねぎ 生姜汁.にんにく ブロッコリー りんご	だし汁 酒 酢 しょう油 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 20.5g 15.2g 1.5g	560kcal 16.3g 16.1g 2.1g
3	金	節分メニュー ドライカレー コールスローサラダ きのこスープ みかん	牛乳 鬼さんパン	麦茶 チキンライス	豚ひき肉 ハム ベーコン 牛乳	はい芽精米 油.片栗粉 ロールパン 粉糖.薄力粉 マーガリン.砂糖	玉ねぎ.人参 ピーマン.にんにく しょうが.レーズン キャベツ.きゅうり.コーン しめじ.えのき.みかん	塩 カレー粉 ケチャップ 鶏ガラスープ マヨドレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538kcal 18.7g 18.7g 1.5g	655kcal 22.9g 21.4g 2.0g
4	土	ごはん 卵焼き(味噌味) 里芋の含め煮 味噌汁(生揚げ・小松菜) りんご	牛乳 ゆかりおにぎり	麦茶 ラスク せんべい	卵 鶏挽肉 スキムミルク 味噌.生揚げ 牛乳	はいが精米 油 里芋 砂糖 米	長ねぎ 小松菜 りんご	水 だし汁 しょう油 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 18.6g 14.2g 1.3g	631kcal 22.5g 16.5g 1.6g
6	月	ごはん 豚ロースの焼き肉 粉吹芋カレー風味 味噌汁(絹豆腐・生わかめ・長ねぎ) みかん	牛乳 揚げれんこん ビスケット	麦茶 ピザトースト	豚ロース肉 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米.白胡麻 胡麻油 油 じゃが芋 ビスコ	玉ねぎ.人参 ピーマン.パセリ 生わかめ.長ねぎ みかん.れんこん 青のり	しょう油 酒 塩 カレー粉 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 17.2g 16.4g 1.1g	588kcal 19.5g 17.5g 1.6g
7	火	ごはん レバーの芝麻揚げ 甘酢和え 味噌汁(麩・かぶ・かぶの葉) ぽんかん	牛乳 パイン入り蒸しパン	麦茶 ツナご飯	豚レバー 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米 白胡麻.胡麻油 かたくり粉.油 砂糖.春雨 麩.小麦粉	にんにく.生姜汁 小松菜.コーン かぶ.かぶ(葉) ぽんかん パイン缶	酒.しょう油 だし汁.酢 塩 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 19.6g 13.3g 1.2g	611kcal 22.0g 18.8g 1.7g
8	水	ごはん おからハンバーグ れんこんの酢の物 味噌汁(長ねぎ・さつま芋) 清見柑	のむヨーグルト 干いも お麩のラスク(黄名粉味)	麦茶 ゆかりのりまき	豚挽肉 おから スキムミルク 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米.油 パン粉.砂糖 さつま芋.じゃが芋 マーガリン かたくり粉	玉ねぎ れんこん きゅうり 人参 清見柑	水.塩 こしょう.しょう油 みりん だし汁 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 16.6g 15.4g 1.3g	603kcal 24.9g 17.8g 1.5g
9	木	ごはん 魚の西京焼き 煮豆 キャベツの胡麻和え 清汁(麩・生わかめ).伊予柑	牛乳 キャロットオレンジゼリー クラッカー	麦茶 きなこトースト	さわら 白味噌 大正金時豆 牛乳	はいが精米.砂糖 油.白胡麻 クラッカー	生姜汁 キャベツ 人参 生わかめ 伊予柑	しょう油 みりん 塩 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467kcal 17.5g 15g 1.2g	557kcal 21.1g 16.8g 1.4g
10	金	ジャムサンド オムレツ 茹で野菜 ポテトスープ りんご	牛乳 どんどろけ飯	麦茶 キンパ	卵 豚挽肉 牛乳 絹豆腐 油揚げ	食パン いちごジャム 油 はいが精米 胡麻油	玉ねぎ.ブロッコリー カリフラワー.人参 りんご.しらたき ごぼう 長ねぎ	塩.こしょう 麦茶.酒 しょう油 みりん 鶏ガラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 17.4g 14.9g 1g	511kcal 21.6g 20.0g 1.6g
13	月	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 白菜の中華風甘酢漬け 豆乳味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん	牛乳 ラーメン	麦茶 ホットドック	豚もも肉 生揚げ.豆乳 味噌 牛乳 焼き豚	はいが精米.油 砂糖.かたくり粉 胡麻油 じゃが芋 中華麺	人参.玉ねぎ ピーマン.パイン缶 白菜.生わかめ 長ねぎ.コーン みかん	水.しょう油 酢.塩 ケチャップ だし汁.麦茶 鶏ガラスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 18.8g 11.3g 2.1g	562kcal 21.1g 11.1g 2.6g
14	火	ごはん 魚の重ね煮 ナムル 味噌汁(里芋・油揚げ) 伊予柑	牛乳 米粉のココアケーキ クッキー	麦茶 たきこみごはん	ぶり 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米.砂糖 胡麻油.里芋 上新粉.黒砂糖 油.粉糖 クッキー	大根.もやし きゅうり 人参 伊予柑 レーズン	だし汁.酒 しょう油 酢 ベーキングパウダー 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 17.9g 15.6g 1.4g	560kcal 16.9g 16.1g 2.1g
17	金	カレー(ライス) ほうれん草のマヨネーズ和え りんご	牛乳 いりこの青のり風味 バウムクーヘン	麦茶 チキンライス	豚もも肉.まぐろ油漬缶 スキムミルク 牛乳 いりこ	はいが精米.じゃが芋 油.マーガリン 小麦粉.マヨネーズ 胡麻油 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ ほうれん草 青のり りんご	カレー粉.水 鶏ガラ.ケチャップ 中濃ソース 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526kcal 18.7g 17.4g 1.3g	617kcal 23.4g 15.3g 1.5g
21	火	誕生日会メニュー とうもろこしごはん から揚げ スピナチサラダ すまし汁 りんご	牛乳 いちごミルクプリン	麦茶 きなこトースト	ウインナー 鶏もも肉(皮なし) ベーコン 豆腐 牛乳 豆乳.生クリーム	はい芽精米 片栗粉.油 砂糖.白ごま いちごジャム	コーン缶.生姜 にんにく ほうれん草 きゅうり わかめ.りんご いちご	酒 塩 だし汁 しょう油 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 18.9g 14.0g 1.5g	555kcal 23.9g 18.0g 1.8g
25	土	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 煮びたし 味噌汁(絹豆腐・油揚げ) みかん	牛乳 ロールカステラ	麦茶 ビスケット せんべい	鶏もも肉(皮なし) 味噌 絹豆腐.油揚げ 牛乳	はいが精米 小麦粉 コーンフレーク 油.マヨネーズ ロールカステラ	小松菜 白菜 みかん	塩 こしょう みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533kcal 21.3g 17.7g 1.4g	644kcal 25.8g 20.8g 1.8g

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。
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。