

平成29年2月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 	 		 	 	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
					きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの						
1	15	水	サラダせんべい 牛乳	ご飯 すまし汁 豚肉と大根のさっぱり煮 さわやか漬け 果物	にんじんブリッツ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油	鶏肉、うずら卵、ほんぺん 牛乳、チーズ	だいこん、にんにく、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん レモン、葉ねぎ、ぼんかん	 	586kcal	24.8g	19.0g	2.0g
2	16	木	カルシウムせんべい 牛乳	トースト 青菜スープ ポークピカタ マッシュポテト スティック野菜 果物	鮭おにぎり 牛乳	食パン、小麦粉、米、ごま	豚肉、たまご、のり ベーコン、牛乳、鮭	パセリ、スナップえんどう にんじん、こまつな しめじ、りんご	 	553kcal	24.7g	19.6g	2.9g
3	17	金	ビスケット 牛乳	鬼ライス いわしつみれ汁 鬼の金棒風つくね 五目豆 果物	カップヨーグルト おせんべい 麦茶	米、パン粉、砂糖 油、せんべい	たまご、のり、豚肉、鶏肉 みそ、ソーセージ、大豆 さつま揚げ、刻み昆布、いわし	にんじん、グリーンピース 玉ねぎ、だいこん、干しいたけ ねぎ、しょうが、いちご	 	559kcal	27.0g	14.9g	2.7g
4	18	土	ポーロ 牛乳	ご飯 肉豆腐 みそ汁 果物	ツナトースト 麦茶	米、砂糖、お麩、食パン	牛乳、豚肉、豆腐 みそ、ツナ、わかめ	玉ねぎ、にんじん バナナ、こまつな	 	558kcal	23.1g	15.2g	2.1g
6	22	月	リッツ 牛乳	麦ご飯 魚の照り焼き ほうれん草と切干のごま和え みそ汁 果物	バナナカップケーキ 牛乳	米、砂糖、ごま バター、ホットケーキミックス	かわいい、豆腐、わかめ みそ、牛乳、たまご	しょうが、ほうれんそう 切干大根、ねぎ、いよかん バナナ	 	528kcal	21.7g	13.1g	2.1g
7	21	火	ごまスティック 牛乳	鶏南蛮うどん 手作りがんも レモンあえ 果物	甘みそおにぎり 牛乳	うどん、油、片栗粉 油、砂糖、米	油揚げ、鶏肉、豆腐 ひじき、たまご、牛乳、みそ	玉ねぎ、こまつな、にんじん しいたけ、キャベツ、きゅうり レモン、りんご	 	516kcal	19.4g	15.1g	2.5g
8	20	水	サラダせんべい 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ すまし汁 果物	アメリカドッグ 牛乳	米、片栗粉、油、マカロニ マヨネーズ、お麩、小麦粉 ホットケーキミックス	豚肉、牛乳、たまご 魚肉ソーセージ	玉ねぎ、しょうが、きゅうり にんじん、ブロッコリー こまつな、ぼんかん	 	561kcal	21.7g	19.1g	1.9g
9	23	木	カルシウムせんべい 牛乳	きんぴらバーガー 和風ポトフ みそドレサラダ 果物	わらびもち 牛乳	パン、砂糖、片栗粉 油、ごま、じゃがいも	鶏肉、みそ、ハム ウインナー、さつま揚げ うずら卵、牛乳	ねぎ、しょうが、ごぼう にんじん、コーン、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、いちご	 	543kcal	22.5g	19.0g	2.8g
10	24	金	ビスケット 牛乳	じゃこご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き いんげんのおかか和え 果物	スパゲティナポリタン (24日 オレンジゼリー) 牛乳	米、砂糖、スパゲティ、油	のり、たまご、鶏肉 ひじき、油揚げ、みそ	にんじん、グリーンピース さやいんげん、だいこん 玉ねぎ、ピーマン、せとか	 	517kcal	21.2g	13.2g	3.0g
11	25	土	ポーロ 牛乳	和風きのこパスタ 和風ドレッシングサラダ 青菜スープ 果物	ふりかけおにぎり 麦茶	スパゲティ、油、砂糖 米、ごま	牛乳、鶏肉、のり ヨーグルト、ベーコン	玉ねぎ、しめじ、エリンギ キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、こまつな	 	551kcal	19.7g	11.6g	2.2g
13	27	月	リッツ 牛乳	ご飯 鶏肉のみそ焼き ほうれん草のごま酢あえ すまし汁 果物	じゃがもち焼き 牛乳	米、砂糖、ごま、じゃがいも 片栗粉、バター	鶏肉、みそ、わかめ 豆腐、牛乳	しょうが、ほうれんそう キャベツ、いよかん	 	503kcal	24.5g	13.8g	1.7g
14	28	火	ビスケット 牛乳	ちゃんぽん 棒棒鶏 わかさぎの南蛮漬け 果物	チョコレートケーキ (28日 青菜ぞうすい) 牛乳	中華麺、油、片栗粉 小麦粉、砂糖、ごま、米	豚肉、かまぼこ、わかさぎ 鶏肉、牛乳、しらす	キャベツ、玉ねぎ、にんじん ピーマン、もやし、干しいたけ きゅうり、こまつな、りんご	 	581kcal	32.2g	14.4g	3.0g
17	1	金	カルシウムせんべい 牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ キャベツスープ 果物	餃子の皮せんべい 牛乳	米、油、じゃがいも、ごま バター、小麦粉、餃子の皮	豚肉、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんじん、ブロッコリー コーン、キャベツ、せとか	 	524kcal	17.4g	20.4g	3.0g

☆お誕生日会は2月24日(金)になります♪

☆季節の食材を取り入れています。今月は、わかさぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・いよかんなどです。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。