



平成30年2月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	摂取量	
1	15	木	牛乳 ねじりせんべい	ごはん 肉じゃが 納豆あえ みそ汁 果物	牛乳 ごまスティック	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉 バター ごま	豚肉 納豆 かつお節 油揚げ みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれんそう えのき かぶ	548kcal
2	16	金	牛乳 リッツ	手巻き寿司(乳児:ちらし寿司) いわしの蒲焼き ゆず風味和え すまし汁 果物	牛乳 鬼まんじゅう	米 砂糖 ごま 油 片栗粉 麩 さつまいも	卵 ツナ いわし かつお節 牛乳	こんぶ にんじん かんぴょう 椎茸 きゅうり かぶ ゆず ほうれんそう	583kcal
				白菜ときのこのクリームパスタ ポテトのケチャップあえ チンゲン菜スープ 果物	牛乳 じゃこチヂミ	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ みそ じゃこ	はくさい しめじ 椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん にら	557kcal
3	17	土	牛乳 ごまスティック	カレーうどん 春雨サラダ 果物	牛乳 マカロニきなこ	うどん 油 片栗粉 春雨 小麦粉	豚肉 牛乳 きな粉	にんじん 玉ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり しょうが	505kcal
5	19	月	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉のもろみ焼き 青菜としらすの和え物 せんべい汁 果物	牛乳 にんじんブリッツ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 南部せんべい	鶏肉 みそ しらす かつお節 牛乳 チーズ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう 椎茸 はくさい 長ねぎ	565kcal
6	20	火	牛乳 カルシウムせんべい	セサミトースト ハヤシチュー キャベツサラダ 果物	牛乳 菜飯おにぎり	食パン バター 砂糖 ごま 油 じゃがいも 小麦粉 米	豚肉 生クリーム 牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム 椎茸 こまつな	553kcal
7	21	水	牛乳 ごまスティック	麦ごはん 麻婆豆腐 だいこんのおかかサラダ 中華コーンスープ 果物	牛乳 にゅうめん	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま そうめん	豚肉 みそ 豆腐 かつお節 ベーコン 牛乳 鶏肉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 椎茸 だいこん きゅうり 玉ねぎ	552kcal
8	22	木	牛乳 ねじりせんべい	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの塩昆布あえ 果物	牛乳 チーズベーコン蒸しパン	うどん 片栗粉 小麦粉 油 ホットケーキミックス	かつお節 鶏肉 ちくわ 卵 牛乳 チーズ ベーコン	だいこん にんじん 椎茸 はくさい 長ねぎ こまつな きゅうり 塩昆布	545kcal
9	23	金	牛乳 リッツ	ごはん プリの照り焼き 油揚げと野菜のお浸し みそ汁 果物	牛乳 お麩のラスク	米 じゃがいも 麩 バター 砂糖	プリ 油揚げ かつお節 みそ 牛乳	しょうが こまつな はくさい にんじん 玉ねぎ	556kcal
10	24	土	牛乳 ごまスティック	鶏ごぼう丼 もやしのナムル みそ汁 果物	牛乳 じゃがいももち	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 麩 じゃがいも バター	鶏肉 かつお節 みそ 牛乳	にんじん ごぼう もやし きゅうり にんにく こまつな	510kcal
	26	月	牛乳 クラッカー	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め すまし汁 果物	牛乳 手作りクッキー	米 油 砂糖 片栗粉 麩 小麦粉 バター	豚肉 厚揚げ みそ かつお節 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 椎茸 ピーマン 万能ねぎ	589kcal
13	27	火	牛乳 カルシウムせんべい	ミルクパン 鮭フライ ほうれん草とコーンのソテー ジュリアンスープ 果物	牛乳 ひじきおにぎり	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 バター 米 砂糖	鮭 卵 ベーコン 牛乳 油揚げ	ほうれんそう コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ ひじき	568kcal
14	28	水	牛乳 ごまスティック	炊き込みおこわ 切干大根入り卵焼き ゆかりあえ みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	米 もち米 さつまいも 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 卵 かつお節 豆腐 わかめ みそ 牛乳	椎茸 にんじん たけのこ れんこん 切干大根 長ねぎ キャベツ	580kcal

※今月の果物は、りんご・いちご・いよかん・バナナ・オレンジを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※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。献立が変更になった場合はお知らせします。