



平成31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	材料名			栄養価		
					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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	金	牛乳 クラッカー	手巻き寿司 いわしのかば焼き かぶの浅漬け すまし汁 果物	牛乳 鬼まんじゅう	米 砂糖 ごま 油 マヨネーズ 小麦粉 さつまいも 片栗粉	たまご ツナ いわし かつお節 豆腐 牛乳	こんぶ にんじん かんぴょう 干し椎茸 きゅうり 焼きのり かぶ ほうれんそう いちご	597kcal	24.4g	2.0g
2	16 土	牛乳 リッツ	鶏ごぼう丼 海苔ナムル みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま マカロニスバゲティ	鶏肉 かつお節 油揚げ わかめ みそ 牛乳 きなこ	にんじん ごぼう キャベツ もやし 焼きのり だいこん パナナ	493kcal	21.0g	1.3g
4	18 月	牛乳 ビスケット	ロールパン 白身魚のパン粉焼き ひじきサラダ コーンスープ 果物	牛乳 菜飯おにぎり	ロールパン マヨネーズ パン粉 砂糖 油 米	かれい みそ ベーコン 牛乳 豚肉	にんにく パセリ 赤ピーマン ひじき きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン こまつな	555kcal	24.3g	2.2g
5	19 火	牛乳 野菜スナック	麦ごはん プルコギ かぼちゃサラダ たまごスープ 果物	牛乳 にんじんブリッツ	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉	豚肉 みそ 豆腐 たまご 牛乳 チーズ	にんにく しょうが にんじん いら 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり りんご	543kcal	21.5g	2.0g
6	20 水	牛乳 リッツ	ごはん かじきのあすま煮 白菜のいそあえ みそ汁 果物	牛乳 焼きそば	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 蒸し中華麺	かじき かつお節 みそ 牛乳 豚肉	しょうが ほうれん草 白菜 にんじん 焼きのり 玉ねぎ パナナ キャベツ もやし 青のり	550kcal	23.1g	1.9g
7	21 木	牛乳 お米せんべい	炊き込みおこわ 切干大根入り卵焼き ひとしおきゅうり みそ汁 果物	牛乳 ほうれん草とチーズのマフィン	米 もち米 さつまいも 油 砂糖 麩 バター 小麦粉	鶏肉 たまご みそ かつお節 牛乳 チーズ ベーコン	干し椎茸 にんじん だけのこ れんこん 切干大根 長ねぎ きゅうり こまつな ほうれん草 りんご	602kcal	22.0g	2.1g
8	22 金	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 ビスキュイパン	米 砂糖 片栗粉 南部せんべい バター ミルクパン ホットケーキミックス	鶏肉 もろみみそ じゃこ かつお節 牛乳	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 白菜 長ねぎ いよかん	619kcal	23.3g	1.8g
9	23 土	牛乳 リッツ	五目うどん がんもどきの含め煮 キャベツの塩昆布あえ 果物	牛乳 夕焼けごはん	うどん 砂糖 米 ごま	かつお節 鶏肉 がんもどき 牛乳	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな きゅうり 塩昆布 パナナ	531kcal	22.0g	2.0g
12	25 月	牛乳 ビスケット	ミルクパン ハンバーグきのこソースがけ ポテト入りフレンチサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 ゆかりおにぎり 大豆とじゃこの甘辛揚げ	ミルクパン パン粉 油 じゃがいも 砂糖 米 片栗粉 ごま	豚肉 たまご 牛乳 大豆 じゃこ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん コーン かぶ えのき りんご	562kcal	21.2g	2.0g
13	26 火	牛乳 野菜スナック	麦ごはん 鮭の塩焼き 油揚げと野菜のお浸し みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	米 押麦 油 ホットケーキミックス	鮭 油揚げ かつお節 みそ 牛乳 たまご	こまつな 白菜 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ パナナ いちごジャム	515kcal	21.2g	1.8g
14	27 水	牛乳 リッツ	ごはん 麻婆豆腐 大根のおかかサラダ わかめスープ 果物	麦茶 いちごババロア せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま せんべい	豚肉 みそ 豆腐 かつお節 生クリーム 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり わかめ 玉ねぎ コーン	579kcal	16.3g	1.8g
15	28 木	牛乳 お米せんべい	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 果物	牛乳 手作りクッキー	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉 バター	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 ほうれん草 えのき 白菜 かぶ いちご	570kcal	18.0g	1.4g
15	金	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛乳 スイートポテト	スパゲティ 油 小麦粉 バター マヨネーズ さつまいも 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 りんご	526kcal	16.2g	1.6g

※今月の果物は、りんご・いよかん・バナナ・オレンジ・いちごを予定しています。（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。