四つ木なかよし保育園

平成31年2月分　給食献立表

日にち		曜日	午前おやつ	昼　食	午後おやつ	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	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1		金	ビスケット 牛乳	ミニ恵方巻き　五目卵焼き 大豆とちりめんの甘辛煮 つみれ汁　果物	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ―ミートソース 牛乳	米　サラダ油　砂糖 片栗粉　ごま　ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ― オリーブ油　小麦粉	豚肉　焼きのり　たまご 豚ひき肉　大豆　みそ はんぺん　牛乳　粉チーズ	小松菜　人参　しょうが 玉葱　ねぎ　葉ねぎ にんにく　パセリ　あまくさ	600kcal	27.6g	18.9g	2.4g
2	16	土	ボーロ 牛乳	ふりかけご飯　すまし汁 鶏肉と大根のさっぱり煮 カップヨーグルト	海苔佃煮トースト 牛乳	米　ごま　砂糖　お麩 食パン	牛乳　鶏肉　うずらの卵 はんぺん　牛乳	大根　にんにく しょうが　小松菜	564kcal	25.6g	15.9g	2.0g
4	18	月	せんべい 牛乳	チキンカレー　大根ｽｰﾌﾟ コールスローサラダ 果物	クラッカーサンド 牛乳	米　サラダ油　じゃが芋 バター　小麦粉　マヨネーズ クラッカー	鶏肉　ベーコン　牛乳	にんにく　しょうが　玉葱 人参　きゃべつ　きゅうり コーン　大根　パセリ　オレンジ	581kcal	17.5g	19.7g	2.6g
5	19	火	ビスケット 牛乳	五目うどん　切干大根煮 シャキシャキつくね りんご	五平餅 牛乳	うどん　パン粉　砂糖 片栗粉　米　ごま	たまご　かまぼこ　豚肉 鶏ひき肉　ひじき	ねぎ　干し椎茸　ほうれん草 れんこん　しょうが　人参 切干大根　さやえんどう　りんご	588kcal	28.3g	17.4g	2.9g
6	20	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	麦ご飯　まぐろの東煮 即席漬け　みそ汁 果物	わらび餅 牛乳	米　押麦　片栗粉 サラダ油　砂糖　ごま 黒砂糖	まぐろ　豆腐　みそ 牛乳　きな粉	白菜　きゅうり 人参　小松菜 あまくさ	505kcal	25.5g	10.8g	1.9g
7	21	木	せんべい 牛乳	手作り人参ジャム・食パン 南瓜グラタン ツナサラダ 野菜ｽｰﾌﾟ 果物	のりサンド 牛乳	食パン　砂糖　サラダ油 小麦粉　バター　パン粉 米	鶏肉　牛乳　チーズ しらす　焼きのり ベーコン　ツナ	人参　りんご　レモン かぼちゃ　パセリ　しめじ もやし　いちご　きゃべつ　きゅうり	594kcal	23.9g	21.2g	3.0g
8	22	金	ビスケット 牛乳	ご飯　鶏肉の香味焼き 白菜のおかか和え みそ汁　果物	サーターアンダギー 牛乳	米　じゃが芋　ホットケーキ粉 小麦粉　黒砂糖	鶏肉　みそ　牛乳 たまご	しょうが　ねぎ　白菜 小松菜　人参　きゃべつ せとか	597kcal	26.6g	17.8g	1.7g
9	23	土	ボーロ 牛乳	和風きのこパスタ グリーンサラダ キャベツスープ　カップヨーグルト	ツナの炊き込みご飯 牛乳	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ―　サラダ油 米	牛乳　鶏肉　焼きのり ベーコン　ヨーグルト ツナ	玉葱　しめじ　エリンギ ブリッコリー　きゅうり きゃべつ　えのき	530kcal	20.4g	12.1g	2.6g
	25	月	せんべい 牛乳	チキンライス　豚肉のごま焼き みそポテト　果物 チンゲン菜のスープ	手作りパンケーキ 牛乳	米　サラダ油　じゃが芋 マヨネーズ　ホットケーキ粉 砂糖　小麦粉	鶏肉　豚肉　ベーコン 牛乳　たまご	トマトジュース　玉葱　きゃべつ トマト缶　マッシュルーム　人参　はるみ きゅうり　青梗菜　グリーンピース	596kcal	27.8g	18.2g	2.5g
12	26	火	ビスケット 牛乳	ざる中華　揚げ餃子 中華風きゅうり 果物	ひじきふりかけおにぎり 牛乳	中華麺　ごま油　砂糖 餃子の皮　サラダ油　ごま 三温糖　米　押麦	焼きのり　豚ひき肉　牛乳 ひじき	にら　きゃべつ　ねぎ しょうが　きゅうり りんご	551kcal	16.5g	16.1g	2.8g
13	27	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	麦ご飯　白身魚のﾑﾆｴﾙ 菜の花のごま和え みそ汁　果物	卵サンド 牛乳	米　押麦　小麦粉　バター ごま　砂糖　食パン マヨネーズ	かれい　油揚　みそ 牛乳　たまご	レモン　小松菜　菜花 大根　玉葱 ぽんかん	532kcal	25.2g	15.4g	2.7g
14	28	木	せんべい 牛乳	丸パン　鶏肉のﾁｰｽﾞ焼き フレンチサラダ オニオンスープ　果物	ココア蒸しパン 牛乳	丸パン　砂糖　サラダ油 ホットケーキ粉　三温糖 バター　粉糖	鶏肉　チーズ 牛乳　たまご	玉葱　トマト缶　にんにく きゃべつ　きゅうり　にんじん コーン　パセリ　いちご	551kcal	27.7g	24.2g	2.5g
15		金	ビスケット 牛乳	菜飯　すまし汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 果物	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ―ミートソース 牛乳	米　サラダ油　じゃが芋 砂糖　ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ―　オリーブ油 小麦粉	豚ひき肉　鶏肉　はんぺん 牛乳　粉チーズ	小松菜　人参　さやえんどう 葉ねぎ　せとか にんにく　玉葱　パセリ	574kcal	22.9g	16.5g	2.6g

✿お誕生日会は2月25日（月）になります♪
✿季節の食材を取り入れています。今月は、かじき・かれい・ブロッコリー・小松菜・大根・れんこん・いちごなどです。
✿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。