



2019年度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	土	牛乳 リッツ	親子丼 もやしのゆかり和え みそ汁 パナナ	牛乳 きな粉トースト	米 押麦 砂糖 麩 食パン バター	鶏もも肉 たまご わかめ 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 もやし パナナ	581kcal	23.6g	2.1g	
3	月	牛乳 ビスケット	手巻き寿司(乳児:ツナきゅうり巻き) いわしの蒲焼き かぶの浅漬け すまし汁 いちご	牛乳 さつまいも蒸しパン	米 砂糖 ごま マヨドレ 片栗粉 油 小麦粉 さつまいも	たまご ツナ いわし かまぼこ 牛乳	にんじん かんぴょう 干し椎茸 きゅうり 海苔 生姜 かぶ ねぎ ほうれん草 いちご	621kcal	24.5g	2.1g	
17			ごはん いわしの蒲焼き 油揚げと野菜のお浸し すまし汁 いちご	牛乳 さつまいも蒸しパン	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	いわし 油揚げ かまぼこ 牛乳	生姜 小松菜 白菜 にんじん ねぎ ほうれん草 いちご	545kcal	21.3g	1.8g	
4	18	火	牛乳 野菜スナック	ナン キーマカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 菜飯おにぎり	ナン 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨドレ	豚ひき肉 ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん セロリー ビーマン マッシュルーム コーン キャベツ オレンジ 小松菜	535kcal	21.3g	2.2g
5	19	水	牛乳 リッツ	麦ごはん フルコギ さつまいものレモン煮 たまごスープ りんご	牛乳 野菜揚げ餃子 5日:野菜焼き餃子(ひまわり組)	米 押麦 ごま油 砂糖 さつまいも 餃子の皮	豚もも肉 たまご 牛乳 おから	にんにく 生姜 にんじん いら 玉ねぎ りんご レモン トマト 葉ねぎ キャベツ ねぎ	536kcal	18.2g	1.4g
6	20	木	牛乳 お米せんべい	ごはん かじきの竜田揚げ 白菜の磯和え みそ汁(豆腐・なめこ) パナナ	麦茶 せんべい 手作りプリン	米 片栗粉 油 砂糖 メープルシロップ せんべい	かじき かつお節 豆腐 味噌 牛乳 たまご 生クリーム	生姜 小松菜 にんじん 白菜 なめこ ねぎ パナナ	628kcal	23.2g	1.6g
7	21	金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉のもろみ焼き 青菜とじゃこの和え物 せんべい汁 いやかん	牛乳 ピザトースト	米 砂糖 片栗粉 南部せんべい 食パン	鶏もも肉 もろみ味噌 じゃこ 牛乳 ベーコン チーズ	小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 白菜 ねぎ いやかん 玉ねぎ ビーマン	545kcal	23.7g	2.2g
8	22	土	牛乳 リッツ	ごはん 肉豆腐 即席漬け みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 じゃがいももち	米 しらたき 砂糖 麩 じゃがいも バター	豚もも肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり 大根 小松菜 パナナ	517kcal	18.3g	1.8g
10	月	牛乳 ビスケット	あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ きこのスープ りんご	牛乳 チーズおかかおにぎり	中華めん 油 片栗粉 じゃがいも 米	豚もも肉 うすら卵 大豆 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 もやし チンゲン菜 しめじ えのき 葉ねぎ 青のり りんご	623kcal	23.6g	2.3g	
25											火
12	26	水	牛乳 リッツ	ミルクパン 鮭フライ フレンチサラダ コーンチャウダー パナナ	牛乳 チヂミ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	鮭 鶏もも肉 牛乳 じゃこ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パナナ ねぎ いら	503kcal	23.8g	2.1g
13	27	木	牛乳 お米せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆和え みそ汁(大根) いやかん	牛乳 ヨーグルトポムポム	米 油 小麦粉 砂糖 バター	豚もも肉 納豆 味噌 牛乳 ヨーグルト	生姜 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ にんじん 大根 わかめ いやかん りんご	543kcal	20.8g	2.1g
14	28	金	牛乳 クラッカー	菜飯 切干大根入りたまご焼き もやしのごま和え みそ汁(じゃがいも) りんご	牛乳 アイスボックスクッキー	米 押麦 ごま 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏ひき肉 たまご 味噌 牛乳	かぶ(葉)にんにく 切干大根 ねぎ 小松菜 もやし にんじん キャベツ りんご	596kcal	18.9g	1.9g
15	29	土	牛乳 リッツ	五目うどん がんもどきの含め煮 ひとしおきゅうり パナナ	牛乳 ツナとえのきのおにぎり	うどん 砂糖 米	鶏もも肉 がんもどき ツナ 牛乳	大根 にんじん ねぎ 小松菜 きゅうり パナナ えのきたけ	478kcal	19.4g	2.1g

※今月の果物は、りんご・いやかん・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。