

2020年2月 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	まいる 蒸や刃になるもの	あか 血や肉の香になるもの	みどり 体のまろすをよぶするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	土	せんべい 牛乳	ポークケチャップ丼、即席漬け すまし汁、カップヨーグルト	ココアトースト	米、サラダ油、食パン、バター 砂糖	豚肉、豆腐、わかめ、 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん	527kcal	22.5g	16.4g	1.8g
3	月	せんべい 牛乳	豆ごぼん、ししゃもの磯部揚げ きんぴら、さつまいもの味噌汁 いよかん	お好み焼き 牛乳	米、サラダ油、砂糖、小麦粉 こま、さつまいも	豚肉、大豆、ししゃも、あおのり みそ、豆腐、たまご、牛乳	ごぼう、にんじん、さやいんげん だいこん、ねぎ、キャベツ いよかん	621kcal	25.9g	17.5g	2.3g
4	火	ビスケット 牛乳	味噌煮込みうどん、 厚揚げと小松菜の炒め煮 即席漬け、バナナ	しらすおにぎり 牛乳	うどん、さといも、サラダ油 砂糖、米、バター	豚肉、みそ、生揚げ しらす干し、かつお節、牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう こまつな、キャベツ、きゅうり バナナ	487kcal	19.2g	12.1g	2.8g
5	水	ビスケット 牛乳	ビビンバ、中華風きゅうり ワンタンスープ、りんご	大学いも 牛乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉 サラダ油	豚肉、たまご、牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん きゅうり、たまねぎ、干し椎茸 葉ねぎ、りんご	543kcal	18.8g	19.4g	1.8g
6	木	せんべい 牛乳	白パン、タンドリーチキン コーンサラダ、かぶスープ いちご	りんごゼリー せんべい 牛乳	白パン、砂糖、サラダ油 せんべい	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト 寒天、牛乳	とろろこし、キャベツ、きゅうり かぶ、りんごジュース いちご	585kcal	21.3g	18.5g	3.1g
7	金	ビスケット 牛乳	ご飯、シャキシャキつくね ほうれん草と切干大根の胡麻和え すまし汁、ぼろみ	あんこパイ 牛乳	米、パン粉、砂糖、片栗粉 こま、パイ皮	鶏肉、ひじき、たまご、豆腐 なると、あずき、牛乳	ねぎ、れんこん、ほうれんそう 切干大根、にんじん、葉ねぎ はるみ	508kcal	21.5g	16.1g	2.1g
8	土	せんべい 牛乳	ロールパン、鶏肉の塩焼き コーンサラダ、野菜スープ バナナ	ふりかけご飯おにぎり 牛乳	ロールパン、砂糖、サラダ油 米、こま	鶏肉、牛乳	とろろこし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、しめじ、もやし バナナ	533kcal	25.3g	17.3g	2.1g
10	月	せんべい 牛乳	ご飯、中華風卵焼き 檸檬鶏、白菜スープ りんご	米粉ドーナツ 牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま ごま油、米粉、バター サラダ油	たまご、かに風味かまぼこ 鶏肉、ベーコン、牛乳	干し椎茸、にら、きゅうり たまねぎ、はくさい りんご	565kcal	19.3g	18.5g	2.3g
25	火	せんべい 牛乳	ご飯、チキン兩巻 キャベツの香り漬け、かきたま汁 いちご	ヨーグルトケーキ 牛乳	米、片栗粉、小麦粉 砂糖、マヨネーズ	鶏肉、たまご、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、レモン、ほうれんそう マーメイド、いちご	640kcal	20.4g	25.4g	1.7g
12	水	せんべい 牛乳	まごぼん、鶏肉と大根のさつぱり煮 磯和え、味噌汁 オレンジ	大豆とちりめん甘辛 牛乳	米、押麦、砂糖、さといも 片栗粉、ごま	鶏肉、うずら卵、のり、みそ 大豆、ちりめんじゃこ、牛乳	だいこん、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	513kcal	23.6g	18.4g	1.9g
13	木	ビスケット 牛乳	丸パン、自身魚のムニエル フレンチサラダ、コンソメスープ バナナ	スパゲッティポリタン 牛乳	丸パン、小麦粉、バター サラダ油、砂糖、じゃがいも スパゲッティ	かれい、ハム、チーズ、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、パセリ レモン、響ピーマン、バナナ	508kcal	24.1g	13.8g	2.7g
14	金	ビスケット 牛乳	ポークカレー アップルドレッシングサラダ 大根スープ、デコボン	きなこ団子 牛乳	米、サラダ油、じゃがいも バター、小麦粉、砂糖 上新粉、白玉粉	豚肉、ベーコン、きな粉 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、りんご、だいこん、パセリ デコボン	611kcal	19.1g	22.1g	2.3g
15	土	せんべい 牛乳	きのこスパゲッティ 白菜のサラダ、キャベツスープ カップヨーグルト	ワッフル 牛乳	スパゲッティ、サラダ油 バター、マヨネーズ、砂糖 こま、ワッフル	ベーコン、牛乳	たまねぎ、えのきたけ、しめじ はくさい、とろろこし、キャベツ にんじん	481kcal	17.4g	15.1g	2.1g

※お誕生日会は2月25日(火)です♪

※季節の食材を取り入れていきます。今月は、れんこん、ごぼう、白菜、小松菜、かぶ、いちご、デコボン、いよかん などで。

※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。