こんだてひょう　幼児食

さかいりんごの木保育園

日			曜	献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	あか 体をつくる血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価
1	15		木	麦茶 コーンクッキー	食パン チキンチャップ じゃがいものツナマリネ 豆乳ポタージュ(だいこん・にんじん) オレンジ	牛乳 小魚入りわかめおにぎり	牛乳　鶏もも肉　ツナ水煮缶　調整豆乳　食べる小魚	食パン　片栗粉　油　じゃがいも　砂糖　米　白いりごま	たまねぎ　きゅうり　だいこん　にんじん　クリームコーン　オレンジ	食塩　ケチャップ　中濃ソース　しょうゆ　酒　水　酢　コンソメ　炊き込みわかめ	Ene.：463kcal P：22.3g F：14.5g C：67.4g Ca：322mg 食塩相当量：1.6g
2	行事食	節分	金	麦茶 ✨コーンのお星さま	おにさんライス 五目煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 トラ柄ケーキ	牛乳　鶏ひき肉　ウインナー　かつお節　ゆで大豆　木綿豆腐　米みそ(淡色辛みそ)　卵	米　油　砂糖　白いりごま　小麦粉	しょうが　干しぶどう　にんじん　だいこん　ごぼう　コーン　ブロッコリー　たまねぎ　カットわかめ　かぼちゃ	しょうゆ　ケチャップ　かつおだし汁　みりん　かつお・昆布だし汁　ベーキングパウダー　ココア	Ene.：545kcal P：21.9g F：22.8g C：69g Ca：304mg 食塩相当量：1.6g
3			土	麦茶 マスカットゼリー	豚丼 じゃが芋のカレー炒め コンソメスープ(具は子どもが当日選びます)	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳　豚肉	米　なたね油　じゃがいも　砂糖　でんぷん　マスカットゼリー　ほうれん草蒸しパン	にんじん　えだまめコーン　たまねぎ　えのき	食塩　しょうゆ　かつお昆布だし　カレー粉　魚醤　コンソメ	Ene.：457kcal P：21.4g F：17g C：59.8g Ca：335mg 食塩相当量：1.2g
5	19		月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 豚のすき煮 さつまいものごまよごし みそ汁(かぶ・葉ねぎ)	牛乳 豆乳寒天～いちごソースがけ～ Oisixお野菜せんべい	牛乳　豚肉(もも)　米みそ(淡色辛みそ)　調整豆乳	米　砂糖　さつまいも　白いりごま　いちごジャム　Oisixお野菜せんべい	はくさい　たまねぎ　にんじん　かぶ　葉ねぎ　粉かんてん	かつお・昆布だし汁　しょうゆ　みりん　酒　水	Ene.：447kcal P：18.2g F：13.5g C：67.9g Ca：296mg 食塩相当量：1.1g
6	20		火	麦茶 しおせんべい	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 キャベツのコーン和え みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳 ジャーマンポテト おこめリング	牛乳　さば　油揚げ　米みそ(淡色辛みそ)　ベーコン	米　片栗粉　あげ油　砂糖　油　じゃがいも　おこめリング	しょうが　キャベツ　にんじん　コーン　もやし　たまねぎ	しょうゆ　みりん　酒　カレー粉　食塩　酢　かつお・昆布だし汁　コンソメ	Ene.：465kcal P：19.4g F：20.6g C：58.2g Ca：277mg 食塩相当量：1.5g
7	21		水	麦茶 マスカットゼリー	けんちんうどん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのお浸し マスカットゼリー	牛乳 おかかチャーハン	牛乳　木綿豆腐　鶏もも肉　かつお節	干しうどん　さといも　油　マスカットゼリー　米	だいこん　にんじん　ごぼう　しょうが　こまつな　たまねぎ	かつお・昆布だし汁　食塩　しょうゆ　みりん	Ene.：449kcal P：18.6g F：15.1g C：63.5g Ca：296mg 食塩相当量：2.6g
8	22		木	麦茶 コーンクッキー	ごはん 豚の甘酢炒め ごぼうとにんじんの甘辛煮 すまし汁(キャベツ・かぶ) バナナ	牛乳 ひじきクッキー	牛乳　豚肉(もも)　豆乳	米　片栗粉　油　砂糖　白いりごま　ホットケーキ粉	たまねぎ　ブロッコリー　コーン　ごぼう　にんじん　キャベツ　かぶ　バナナ　ひじき	酢　しょうゆ　みりん　かつお・昆布だし汁　かつおだし汁　食塩　水	Ene.：473kcal P：19.2g F：14.4g C：71.7g Ca：286mg 食塩相当量：1.2g
9			金	麦茶 ✨コーンのお星さま	わかめごはん 豆腐ステーキ チンゲン菜とにんじんのツナ和え 豚汁	牛乳 ホットケーキ(みかん缶)(豆乳)	牛乳　木綿豆腐　ツナ水煮缶　豚肉(もも)　油揚げ　米みそ(淡色辛みそ)　豆乳	米　油　砂糖　片栗粉　ホットケーキ粉	たまねぎ　にんじん　ピーマン　チンゲンサイ　だいこん　ごぼう　葉ねぎ　みかん缶	炊き込みわかめ　しょうゆ　酒　かつお・昆布だし汁　水　みりん	Ene.：473kcal P：20.8g F：16.9g C：64.7g Ca：343mg 食塩相当量：1.3g
10	24		土	麦茶 マスカットゼリー	ごはん ドライカレー かぼちゃとレーズンのサラダ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳　豚肉	米　オリーブ油　砂糖　マスカットゼリー　ほうれん草蒸しパン	れんこん　たまねぎ　かぼちゃ　キャベツ　えのきたけ　かぼちゃ　ほしぶどう	食塩　水　コンソメ　トマトピューレ　ケチャップ　ウスターソース　野菜カレー　醸造酢	Ene.：479kcal P：21.2g F：13.6g C：74g Ca：266mg 食塩相当量：1.6g
13	27		火	麦茶 しおせんべい	ごはん 肉じゃが にんじんの切干和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	牛乳 ミートスパ	牛乳　豚肉(もも)　米みそ(淡色辛みそ)　鶏ひき肉	米　じゃがいも　砂糖　油　スパゲティ　小麦粉	たまねぎ　にんじん　切干大根　キャベツ　カットわかめ	しょうゆ　みりん　かつおだし汁　かつお・昆布だし汁　ケチャップ　中濃ソース　食塩　水	Ene.：476kcal P：22.4g F：13g C：73.6g Ca：268mg 食塩相当量：1.5g
14	28		水	麦茶 マスカットゼリー	ごはん さわらの西京焼き こまつなのおかか和え すまし汁(さつまいも・もやし) マスカットゼリー	牛乳 きなこ入りコロコロドーナツ(豆乳)	牛乳　さわら　米みそ(淡色辛みそ)　かつお節　きなこ　豆乳	米　砂糖　さつまいも　マスカットゼリー　ホットケーキ粉　あげ油	こまつな　にんじん　もやし	みりん　しょうゆ　かつおだし汁　食塩	Ene.：466kcal P：19.2g F：14.9g C：68g Ca：306mg 食塩相当量：1.4g
16			金	麦茶 ✨コーンのお星さま	ハヤシライス ツナサラダ すまし汁(豆腐・葉ねぎ) いちご	牛乳 ウィンナーパン(豆乳)	牛乳　豚肉(もも)　ツナ水煮缶　木綿豆腐　ウインナー　豆乳	米　油　小麦粉　砂糖　ホットケーキ粉	たまねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく　キャベツ　きゅうり　パプリカ(赤)　葉ねぎ　いちご	水　コンソメ　ケチャップ　しょうゆ　食塩　酢　かつおだし汁	Ene.：479kcal P：19.4g F：17.5g C：65.3g Ca：274mg 食塩相当量：1.4g
26			月	麦茶 ミレービスケット	ごはん ぶりのおろし煮 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳　ぶり　挽きわり納豆　米みそ(淡色辛みそ)　豆乳	米　砂糖　ホットケーキ粉　油	しょうが　だいこん　キャベツ　にんじん　かぼちゃ　はくさい　干しぶどう	しょうゆ　酒　かつお・昆布だし汁	Ene.：463kcal P：20.1g F：16.4g C：64.8g Ca：279mg 食塩相当量：1.3g
29	特別食		木	麦茶 コーンクッキー	ねこさんライス 鶏のから揚げ カラフル野菜のカレーマリネ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 ブロッコリーのケークサレ(米粉)	牛乳　鶏もも肉　豆乳	米　片栗粉　あげ油　砂糖　油　じゃがいも　米粉	しょうが　チンゲンサイ　パプリカ(黄)　にんじん　たまねぎ　パセリ粉　ブロッコリー　コーン	食塩　ケチャップ　しょうゆ　酒　酢　カレー粉　水　コンソメ　ベーキングパウダー	Ene.：467kcal P：17.8g F：16.4g C：66.9g Ca：272mg 食塩相当量：1.3g

給食MEMO

豆まきの季節がやってきましたね。今年は”心の中”だけではなく、大きな声で「鬼は外・福は内」と言えるかもしれませんね。

7・21日の昼食「けんちんうどん」は、鎌倉にある建長寺において、崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁物に由来し、「建長寺(けんちょうじ)」がなまり「けんちん汁」となった説もあります。豚汁も提供予定ですので、温かい汁物で寒い冬を乗り切りましょう。
また、2月22日は日本では猫の日。少しずれますが、約4年に一度の2月”29日”の特別食の日にねこさんライスを提供予定です。

今月の食育テーマ食材は「ブロッコリー」。午後おやつにブロッコリーを入れたケーキを提供予定です。緑色のお野菜が苦手なお友達も楽しい食事の時間を過ごせますように。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

	目標値	月平均値
Ene.(ｴﾈﾙｷﾞｰ)	475kcal	472kcal
P(ﾀﾝﾊﾟｸ)	19g	20.1g
F(脂質)	13.2g	16.2g
C(炭水化物)	70.1g	66.8g
Ca(ｶﾙｼｳﾑ)	225mg	295mg
食塩相当量	1.5g	1.5g