

令和6年度

2月の献立表

城野保育園

日	未満児 主食	全 児			未満児 午前 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
		献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	献 立 名		血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		E値 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カル シウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
						1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 土	15 土	☆ カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー・スープの素	サラダ油	520	19.5	14	252	1.3	2.1	136	0.49	0.44	27		
											527	20.7	15.8	306	1.1	2.1	154	0.49	0.5	25		
3 月		ごはん いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 (未)ビスケット (以)*大豆の雷揚げ	牛乳	いわしすり身 豆腐・味噌 油揚げ・ゆで大豆	牛乳・スキムミルク だし昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 ビスケット・小麦粉	サラダ油	402	20.5	20.6	357	2.5	1.7	152	0.19	0.46	12		
											461	17.6	13.7	403	1.4	1.2	155	0.16	0.47	10		
4 火	17 月	パン チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 キャベツのスープ	牛乳 クラッカー	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ	ローパン・パン粉・ケチャップ かつお・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油	421	18.2	22.5	262	1.4	1.7	300	0.3	0.4	16		
											515	21.2	24.7	316	1.1	1.9	271	0.29	0.45	14		
5 水	18 火	パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 りんご	牛乳	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱 りんご	ローパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉	マヨネーズ サラダ油	416	21.2	22.5	208	1.3	1.6	119	0.21	0.44	56		
											514	23.6	24.7	272	1.3	1.9	126	0.23	0.49	46		
6 木	19 水	ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・グリーンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油	400	15.9	18.6	287	2	1.4	197	0.19	0.35	36		
											517	17.9	18.2	320	1.7	1.2	189	0.23	0.41	29		
7 金		ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	牛乳	鶏レバー ロースハム 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	人参	生姜・切干大根 胡瓜・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 じゃがいも・おかき	サラダ油 ごま油	349	20.6	5.5	284	5.9	1.9	7063	0.32	1.13	29		
											472	21.4	7.5	316	4.8	1.6	5681	0.3	1.02	24		
8 土	22 土	☆ パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚げめん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ	サラダ油	455	18.8	18.5	277	1.1	2.8	205	0.36	0.49	17		
											465	19.6	19.8	328	1	2.7	210	0.38	0.54	18		
10 月	20 木	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	牛乳	鯖 赤味噌 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	359	19.5	16.2	276	1.9	1.9	284	0.2	0.43	12		
											481	20.5	16.3	311	2	1.5	257	0.22	0.47	11		
12 水	25 火	パン プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	牛乳	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳 干ひじき	人参	カリフラワー 玉葱 ほうれん草 スイートコーン	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう	サラダ油・バター マヨネーズ すりごま	452	17.6	24.9	293	2.4	1.6	336	0.21	0.43	52		
											542	20.6	26.4	340	2.3	1.7	299	0.23	0.49	42		
13 木	28 金	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 鉄強化ウエハース・ビスケット	サラダ油 すりごま	426	23.8	22.5	585	4.7	1.6	263	0.6	0.89	20		
											534	24	21.4	556	4	1.4	240	0.55	0.82	17		
14 金	27 木	ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *コアとブルーの 豆乳蒸パン	牛乳	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トピビュレ かつお・酢・お好み焼き・ココア	バター サラダ油	446	16.3	20.8	237	1.5	2.2	118	0.19	0.34	15			
											552	18.1	20.2	280	1.2	1.8	125	0.21	0.4	13		
26 水		ごはん 凍豆腐の卵とじ なめこのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 ピーマン	干椎茸・なめこ 玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	364	21.3	15.5	325	2.3	1.9	183	0.18	0.46	17		
											486	22	15.8	346	2.1	1.6	177	0.19	0.48	15		
誕生会 21 金		カレーピラフ・豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ・わかめのみそ汁 バナナ	ゼリー	牛乳	鶏肉 豚ヒレ	牛乳・塩昆布 きざみのり・干若布 煮干し・だし昆布	パプリカ(赤) ピーマン 人参	キャベツ 葱 バナナ	米・カレー・スープの素 醤油・酒・片栗粉・上新粉	サラダ油 ごま油	540	23.1	14.3	98	1.9	2.4	174	0.83	0.25	69		
											501	21.1	14.5	166	1.6	1.9	170	0.71	0.32	63		
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。 * 21日(金)誕生会は3歳児以上児も主食はいりません。											以上 児	基 準 量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
											平均栄養価	424	19.2	19.2	301	2.2	1.9	539	0.29	0.5	27	
											未 満 児	基 準 量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	510	20.6	19.6	339	1.9	1.8	465	0.3	0.53	23	

※平均栄養価は行事食を除く