



2月献立予定表



清原保育園 幼児 2021

日	曜日	乳児のみ9:30おやつ	食								3:00おやつ
			乳児栄養価				幼児栄養価				
			エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	
1	月	ウエハース	ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ がんも煮 わかめのみそ汁 みかん								プリン、お菓子
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9	
2	火	ムース	ハヤシライス キンナゲツ コーンサラダ コンソメスープ パナナ								ココアケーキ
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
3	水	おせんべい	ごはん 魚のフライ 厚焼き玉子 いそあえ 豚汁 GFルビー								コーンフレーク
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
4	木	ビスケット	麻婆豆腐丼 シューマイ 春雨サラダ 中華スープ オレンジ								たこやき
			500	17.9	20.3	3	610	22.3	23	3.4	
5	金	鈴カステラ	ごはん からあげ 酢の物 五目煮豆 キャベツのみそ汁 りんご								ヨーグルト お菓子
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
6	土		おまかせメニュー								
8	月	コーンフレーク	なめしごはん 鶏のネギみそ焼き 高野豆腐の卵とし ごまあえ おふのすまし汁 パイン								フライドポテト
			463	25.1	15.8	1.3	592	28.6	19.7	1.9	
9	火	おせんべい	けんちんうどん 魚とさつまいもの天ぷら おひたし GF								野菜ピラフ
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
10	水	ビスケット	ごはん ひじきハンバーグ 生野菜サラダ 星ポテト 豆腐のみそ汁 オレンジ								ゼリー、お菓子
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
11	木		建国記念の日								
12	金	おせんべい	ごはん 魚のマヨ焼き おひたし 厚揚げ煮物 キャベツのみそ汁 パナナ								ムース
			510	23.5	13.2	2.1	602	25.2	15.9	2.6	
13	土		おまかせメニュー								
15	月	ビスケット	ごはん ぶたのみそこうじ焼き 厚焼き玉子 切り干し大根 豆腐のすまし汁 GFルビー								カボチャプリン おかし
			502	22.3	13.6	2.2	608	26.4	15.3	2.4	
16	火	おせんべい	パン やきそば メンチカツ ゆでやさい 中華スープ みかん								おにぎり
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
17	水	ヨーグルト	ふりかけごはん 魚の塩焼き いそあえ ひじき煮 もやしのみそ汁 パイン								星ポテト
			510	23.5	13.2	2.1	602	25.2	15.9	2.6	
18	木	ムース	カレーライス ゆで卵 グリーンサラダ コンソメスープ GF								おふらすく、フルーツ
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
19	金	ウエハース	わかめごはん はんぺんチーズフライ トマト コールスロー ほうれん草のみそ汁 パナナ								ジャムパン
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
20	土		おまかせメニュー								
22	月	ヨーグルト	ごはん ささみフライ 春雨サラダ 茹でキャベツ ごまつなのみそ汁 オレンジ								ホットケーキ
			503	22.1	13.2	1.7	600	25.8	17.5	2.2	
23	火		天皇誕生日								
24	水	ビスケット	ごはん 肉豆腐 コロッケ ごまあえ もやしの味噌汁 パイン								ムース
			488	20.3	20	1.8	608	23.8	23	2	
25	木	おせんべい	ごはん 回鍋肉 餃子 ナムル 中華スープ パナナ								肉まん
			510	23.5	13.2	2.1	602	25.2	15.9	2.6	
26	金	ヨーグルト	ふりかけごはん 魚の味噌煮 肉じゃが おひたし わかめのすまし汁 GF								わかめうどん
			459	18.6	14.3	2.1	568	21.1	16.4	2.6	
27	土		おまかせメニュー								

※ 材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい