



# 2月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	昼食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子を ととのえる
1	木	ビスケット	ごはん、サバの竜田揚げ、ナムル、大根のきんぴら、豆腐のみそ汁	ホットケーキ、牛乳	534kcal 19.1g	601kcal 22.1g	さば、豆腐、わかめ、牛乳	ビスケット、米、片栗粉、油、ごま油、砂糖、ホットケーキミックス	おろししょうが、もやし、にんじん、ほうれんそう、大根、いんげん
2	金	せんべい	ごはん、生姜焼き、野菜サラダ、かぼちゃの煮物、小松菜のみそ汁	プチ〜カボ ヨーグルト、おかし レタ、キャベ 恵方巻	526kcal 18.3g	583kcal 21.5g	豚小間、のり、ツナ缶、厚 焼きたまご、桜でんぶ、 牛乳	せんべい、米、サラダ油、 ごま油、砂糖、 砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、おろししょうが、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、かぼちゃ、 小松菜、きゅうり
3	土		おまかせメニュー						
5	月	ビスケット	ごはん、魚のマヨコーン焼き、磯和え、 がんも煮、えのきのみそ汁	バナナケーキ、牛乳	431kcal 19.5g	494kcal 23.0g	ホキ、のり、がんもどき、 プレーンヨーグルト、 牛乳	ビスケット、米、 マヨネーズ、砂糖	とうもろこし、小松菜、もやし、にん じん、大根、いんげん、チンゲンサイ、 えのき、ブルーツカクテル缶
6	火	せんべい	ごはん、煮込みハンバーグ、グリーンサラダ、 オレンジわかめのみそ汁	ゼリー、おかし 牛乳	494kcal 18.2g	525kcal 20.6g	豚ひき肉、鶏卵、わかめ、 牛乳	せんべい、米、パン粉、砂 糖、ドレッシング、ふ、 ゼリーの素	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、ブロッコリー、 水菜、オレンジ
7	水	ヨーグルト	肉うどん、 かき揚げ、さつまいも天、お浸し	わかめおにぎり	445kcal 14.3g	521kcal 14.5g	ヨーグルト、豚小間	うどん、天ぷら粉、 サラダ油、さつまいも、米	玉ねぎ、ほうれんそう、に んじん、春菊、もやし、 きゅうり
8	木	ビスケット	ごはん、さばのごまみそ焼き、おかか和え、 ひじき煮、すまし汁	ムース、牛乳	478kcal 18.2g	552kcal 21.5g	さば、かつお節、ひじき、 油揚げ、牛乳	ビスケット、米、砂糖、 ごま、すりごま、ムース	おろししょうが、キャベ ツ、もやし、とうもろこし、しい たけ、いんげん、ほうれん
9	金	せんべい	ごはん、キーマカレー、マカロニサラダ、 バナナ、コンソメスープ	たいやき 牛乳	532kcal 15.2g	572kcal 17.2g	豚ひき肉、ハム、わかめ、 牛乳	せんべい、米、サラダ油、 カレールウ、マカロニ、 マヨネーズ、たい焼き	にんじん、玉ねぎ、きゅう り、とうもろこし、バナナ、 しめじ、白菜
10	土		おまかせメニュー						
12	月		振替休日						
13	火	ビスケット	ごはん、サーモンフライ、コーンサラダ、 和風スバ、きのこのみそ汁	いちごヨーグルト 牛乳	466kcal 19.2g	537kcal 22.7g	サーモンフライ、フ レーンヨーグルト、 牛乳	ビスケット、米、サラダ油、 ドレッシング、バスタ糖、 いちごジャム	とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、にんじん、玉ね ぎ、ほうれんそう、えのき
14	水	せんべい	ごはん、豚肉の味噌炒め、春雨サラダ、 餃子、中華スープ	ココアケーキ、牛乳	521kcal 19.2g	561kcal 21.9g	豚肉、ツナ缶、豆腐、牛乳	せんべい、米、サラダ油、砂糖、春雨、ド レッシング、ホットケーキミックス、 スモーククリーム	にんじん、キャベツ、きゅ うり、餃子、小松菜
15	木	ムース	ナポリタン、ナゲット、ブロッコリーサラダ、 オレンジ、コンソメスープ	混ぜご飯	462kcal 14.5g	526kcal 16.8g	牛乳、ハム、油揚げ チキンナゲット	ムース、スバゲティ、サ ラダ油、マヨネーズ、米、 砂糖	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ブロッ コリー、キャベツ、オレンジ、しめじ、 白菜、こほう、しいたけ、たけのこ
16	金	ビスケット	ごはん、からあげ、イタリアンサラダ、 ルビー、大根のみそ汁	シュガートースト 牛乳	517kcal 19.2g	598kcal 22.6g	鶏もも肉、牛乳	ビスケット、米、ごま油、 小麦粉、片栗粉、サラダ油、 ドレッシング、食パン、	おろししょうが、ハブリ カ、キャベツ、水菜、小松菜、 大根、にんじん
17	土		おまかせメニュー						
19	月	コーンフレーク	ハヤシライス、ポテトサラダ、バナナ、 コンソメスープ	プリン、おかし 牛乳	512kcal 14.2g	567kcal 15.8g	豚小間、ツナ、牛乳	コーンフレーク、米、サラダ油、ハヤ シライス、じゃがいも、マヨネーズ、 プリンの素、せんべい	にんじん、玉ねぎ、しめじ、 きゅうり、とうもろこし、 バナナ、ほうれんそう
20	火	せんべい	ごはん、さば塩焼き、切り干し大根のごま和え、 里芋のそぼろ煮、油揚げのみそ汁	たこ焼き、牛乳	490kcal 19.1g	548kcal 22.9g	さば、かまぼこ、鶏ひき 肉、油揚げ、牛乳	せんべい、米、砂糖、 すりごま、さといも	切り干し大根、にんじん、 きゅうり、小松菜、 たこ焼き
21	水	ムース	けんちんうどん、 とり天、おひたし、オレンジ	味噌おにぎり	459kcal 17.5g	522kcal 20.6g	牛乳、豆腐、鶏もも肉	ムース、うどん、ごま油、 小麦粉、サラダ油、米、砂糖	大根、にんじん、こほう、白 菜、もやし、チンゲンサイ、 オレンジ
22	木	ビスケット	ごはん、鮭のムニエル、水菜のサラダ、 マカロニソテー、きゃべつのみそ汁	焼きそば、牛乳	453kcal 20.9g	529kcal 25.2g	鮭、ハム、油揚げ、豚小間、 牛乳	ビスケット、米、小麦粉、マーガリン、 ドレッシング、マカロニ、サラダ油、 焼きそば	水菜、もやし、にんじん、 ピーマン、キャベツ
23	金		天皇誕生日						
24	土		おまかせメニュー						
26	月	せんべい	ごはん、鶏つくね、ハッシュドポテト、 ごまあえ、チンゲン菜のみそ汁	ジャムパン、牛乳	511kcal 19.4g	578kcal 22.4g	鶏ひき肉、鶏卵、 かまぼこ、牛乳	せんべい、米、砂糖、片栗粉、 ハッシュドポテト、すり ごま、ふ・小町麴、食パン、	れんこん、にんじん、もやし、 小松菜、チンゲンサイ
27	火	ヨーグルト	ごはん、鶏肉のカレー醤油焼き、 コールスロー、バナナ、なめこのみそ汁	肉まん、牛乳	496kcal 23.0g	548kcal 24.1g	ヨーグルト、鶏もも肉、 ツナ、わかめ、牛乳	米、砂糖、ドレッシング、 肉まん	キャベツ、にんじん、きゅ うり、とうもろこし、 バナナ、なめこ
28	水	ビスケット	ミートソース、オムレツ、ほうれん草ソテー、 ルビー、コンソメスープ	おかかおにぎり	373kcal 13.7g	482kcal 17.8g	豚ひき肉、オムレツ、 わかめ、かつお節	ビスケット、スバゲティ、 サラダ油、米、ごま	玉ねぎ、にんじん、トマト 缶、ほうれんそう、キャベ ツ、とうもろこし、えのき
29	木	オレンジ	ごはん、はんぺんチーズフライ、 野菜サラダ、シューマイ、豆腐のみそ汁	ゼリー、おかし 牛乳	511kcal 19.6g	613kcal 23.5g	はんぺん、チーズ、鶏卵、 しゅうまい、豆腐、 油揚げ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、和風ド レッシング、カップゼリーの素、 ビスケット	オレンジ、レタス、 にんじん、ブロッコリー

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和5年度 イートランド(株)

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児月平均	485kcal	18g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児月平均	550kcal	20.9g