2月給食献立予定表

令和1年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
3	月	鬼さんカレー ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ ゼリー	豆まき菓子 (赤ちゃんボーロ)	豚肉、鶏卵、ウインナー かつお節、チーズ、ゼリー 牛乳	米、春雨、片栗粉、油	玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー グリンピース、にんにく、焼きのり	487 476	大きな声で 「鬼は外！福は内！」 と言って豆まきを しよう！
4	火	豚肉と大根の炒め煮 磯和え えのきのすまし汁	お好み焼き (赤ちゃんせんべい)	豚肉、鶏卵、しらす干し 牛乳	米、お好み焼き粉、長芋 糸こんにゃく、上白糖、ごま マヨネーズ、油	大根、人参、ほうれん草、キャベツ もやし、えのきたけ、グリンピース 葉ねぎ、焼きのり、生姜、青のり	464 446	
5	水	タンドリーチキン マカロニサラダ のっぺい汁	スティックパン (スティックパン)	鶏肉、ヨーグルト、ハム 牛乳	米、スティックパン、里芋、油 マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、大根、人参、玉ねぎ 葉ねぎ、にんにく	564 571	
6	木	魚のマヨネーズ焼き さつまいもとひじき煮 じゃがいもみそしる	きなこトースト (食パン)	メカジキ、みそ、きな粉 油揚げ、牛乳、マーガリン	米、さつまいも、じゃがいも 食パン、マヨネーズ、上白糖 とうもろこし、油	人参、玉ねぎ、いんげん、ひじき パセリ	561 573	年長の りくまくんが考えた 味噌汁です！
7	金	レバーのケチャップ煮 バンサンスー わかめスープ	ぽんかん (ぽんかん)	豚レバー、鶏肉、鶏卵 ハム、牛乳	米、上白糖、春雨、小麦粉 ごま、油	ぽんかん、玉ねぎ、きゅうり、白ねぎ 人参、葉ねぎ、わかめ	420 391	
10	月	揚げおでん 白菜の海苔和え ヨーグルト	具だくさんすいとん (赤ちゃんビスケット)	ヨーグルト、うずら卵、豚肉 黒はんぺん、みそ、さつま揚げ 油揚げ、しらす干し、牛乳	米、じゃがいも、板こんにゃく 里芋、小麦粉、上白糖、油 片栗粉、ごま油	大根、白菜、人参、ごぼう、白ねぎ 焼きのり	557 564	
12	水	ガーリックチャーハン にら玉 すまし汁 ゼリー	サクサクビスケット (赤ちゃんクラッカー)	鶏卵、豚肉、焼き豚、ゼリー 牛乳	米、小麦粉、マーガリン 上白糖、油、麸、片栗粉 上新粉、ごま油	玉ねぎ、人参、えのきたけ、にら ピーマン、葉ねぎ、にんにく	671 700	にんにくは免疫力の 向上を助けます。 色々な料理に使って みてください！
13	木	さばのおろし煮 白菜サラダ そうめんの味噌汁	せんべい (赤ちゃんウエハース)	鯖、みそ、牛乳	米、そうめん、上白糖、油	白菜、大根、りんご、きゅうり、人参 しいたけ、葉ねぎ	508 503	
14	金	オレンジチキン ほうれん草のしらす和え レタススープ	お好み焼き (赤ちゃんボーロ)	鶏肉、鶏卵、ベーコン、牛乳 しらす干し、かつお節	米、お好み焼き粉、上白糖 小麦粉、ながいも、マヨネーズ	ほうれん草、レタス、みかん果汁 人参、にんにく、青のり、キャベツ	506 498	
17	月	ジャーマンオムレツ 切り干し大根の炒り煮 すまし汁	ココアとチーズの蒸しパン (赤ちゃんクラッカー)	鶏卵、かにかま、油揚げ しらす干し、バター、牛乳 チーズ	米、油、麸、ホットケーキ粉 上白糖、ごま、じゃがいも	干しぶどう、玉ねぎ、人参 白ねぎ、切り干し大根、いんげん 葉ねぎ、えのきたけ	489 479	
18	火	チキングラタン ブロッコリーとキノコのサラダ えのきともやしのスープ	塩昆布おにぎり (おにぎり)	鶏肉、バター、ベーコン 粉チーズ、かつお節、牛乳	米、食パン、マカロニ、小麦粉 パン粉、上白糖、油、ごま油 とうもろこし	ブロッコリー、玉ねぎ、もやし えのきたけ、人参、しめじ、葉ねぎ 塩昆布、パセリ、きゅうり	545 563	年長 ここなちゃん リクエストメニュー
19	水	中華丼 昆布豆 大根の味噌汁	肉まん (赤ちゃんせんべい)	豚肉、大豆、みそ、油揚げ 牛乳	米、ホットケーキ粉、上白糖 ごま油、片栗粉	白菜、大根、人参、筍、しいたけ 白ねぎ、昆布、葉ねぎ、しょうが にんにく	503 501	
20	木	鶏のから揚げ キャベツとひじきのサラダ なめこスープ	せんべい (赤ちゃんビスケット)	鶏肉、ツナ、牛乳	米、油、片栗粉、上白糖	キャベツ、人参、なめこ、ほうれん草 白ねぎ、ひじき、生姜	538 538	年長 りょうまくん リクエストメニュー
21	金	愛情弁当						
25	火	鯖のアップルオニオンソース ひじきの煮物 豚汁	バナナ (バナナ)	鯖、木綿豆腐、豚肉、みそ 油揚げ、牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉 上白糖、ごま油	バナナ、人参、大根、りんご いんげん、ひじき、葉ねぎ、生姜 玉ねぎ	515 566	
26	水	クリームシチュー りんごサラダ ゼリー	小松菜とさつまいものケーキ (赤ちゃんボーロ)	鶏肉、鶏卵、生クリーム バター、牛乳、ゼリー	米、じゃがいも、油、小麦粉 さつまいも、上白糖 とうもろこし	玉ねぎ、キャベツ、りんご、人参 きゅうり、いんげん、小松菜	610 647	
27	木	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	こしあん、鶏卵、鶏肉 黒はんぺん、牛乳	米、上新粉、上白糖、片栗粉 油、ごま油	ほうれん草、人参、もやし、いちご 葉ねぎ、生姜	435 409	
28	金	ハンバーグ ほうれん草のおかか和え なめこの味噌汁	ビスコ (赤ちゃんクラッカー)	鶏肉、豚肉、鶏卵、牛乳 みそ、かつお節、厚焼き玉子	米、パン粉、上白糖、油	玉ねぎ、ほうれん草、人参 トマト、白ねぎ、わかめ、なめこ	493 482	年長さんはお弁当に 詰めてサッカー大会 に行きます！

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です　※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです