


# 献立表

2012年02月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	親子丼、きゅうりの中華味、みそ汁、オレンジ	牛乳、／せんべい、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、焼きのり、／きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、／だいこん、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ、／オレンジ、／牛乳、／食パン、卵、砂糖、牛乳、マーガリン、	○牛乳、○せんべい、牛乳、フレンチトースト	623(554) 25(22) 18.8(16.4) 3(3)
02 木	御飯、メンチカツ、フレンチサラダ、みそ汁、いちご	牛乳、／タマゴほうろ、／米、／メンチカツ(冷凍)、／キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、／生わかめ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ、／いちご、／牛乳、／油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、干しぶどう、はちみつ、	○牛乳、○卵ホーロ、牛乳、ホットケーキ	611(554) 20(17) 17.4(15.8) 3(2)
03 金	御飯、かじきとごぼうの煮つけ、酢の物、みそ汁、いちご	牛乳、／鉄入りレモンラムネ、／米、／かじき、しょうゆ、三温糖、酒、しょうが、ごぼう、／生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまほこ、食酢、砂糖、しょうゆ、／かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ、／いちご、／牛乳、／ホットケーキミックス、だいご水煮、牛乳、卵、油、	○牛乳、○ラムネ、牛乳、節分豆ドーナツ	743(523) 32(21) 23.9(14.2) 5(4)
04 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、牛乳	おにぎり、／唐揚げ、／牛乳、		334(227) 14(10) 8.9(4.9) 0(0)
06 月	御飯、ハンバーグ・煮込み、小松菜ともやしの和え物、みそ汁、みかん	牛乳、／カルデツおさかなサフシ、／米、／牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／ごまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩、／かぶ、かぶ・葉、かつお・昆布だし汁、米みそ、／みかん、／ジョア、／ホットケーキミックス、スキムミルク、卵、豆乳、	○牛乳、○サフシ、ジョア、豆乳蒸しパン	553(537) 23(21) 13.1(16.1) 4(3)
07 火	食パン、野菜ちゃんぽんめん、シューマイ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／食パン、／生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／シューマイ(冷凍)、／オレンジ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	○牛乳、○ビスケット、牛乳、わかめおにぎり	597(560) 23(20) 15.2(14.9) 2(2)
08 水	御飯、大根と豚肉の煮物、はくさいのごま酢和え、豆腐みそ汁、いちご	牛乳、／せんべい、／米、／だいこん、にんじん、ごまつな、豚肉、中華スープ、酒、しょうゆ、本みりん、／はくさい、にんじん、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、なめこ、煮干だし汁、米みそ、／いちご、／牛乳、／かいらんどう、	○牛乳、○せんべい、牛乳、かいらんどう	725(529) 26(17) 29.1(18.6) 4(3)
09 木	ロールパン、クリームシチュー、スパゲティのサラダ、いよかん	牛乳、／タマゴほうろ、／ロールパン、／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、フロッキー、シチューミックスクリーム、スキムミルク、牛乳、食塩、こしょう、／スパゲティ、油、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩、こしょう、しょうゆ、／いよかん、／牛乳、／小麦粉、卵、干しえび、キャベツ、ねぎ、豚肉、じゃがいも、あおのり、かつお、油、おたふくお好みソース、	○牛乳、○卵ホーロ、牛乳、お好み焼き	571(499) 23(19) 19.4(16.4) 5(3)
10 金	御飯、かじきの竜田揚げ、切干大根の煮付け、かき玉汁、バナナ	牛乳、／鉄入りレモンラムネ、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、／切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、油揚げ、砂糖、本みりん、しょうゆ、いんげん、／卵、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、／バナナ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、	○牛乳、○ラムネ、牛乳、ふかし芋	553(483) 23(18) 16.8(14.2) 2(2)
11 土	おにぎり、ゼリーフライ、牛乳	おにぎり、／ゼリーフライ、／牛乳、		252(162) 8(5) 7.8(4.0) 1(1)
13 月	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、わかめスープ、バナナ	牛乳、／カルデツおさかなサフシ、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、ごま、しょうゆ、食塩、／生わかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／じゃがいも、おから(旧来製法)、小麦粉、ねぎ、卵、豚肉(もも・豚身)、お好みソース、	○牛乳、○サフシ、牛乳、ゼリーフライ	631(591) 25(22) 20.4(20.8) 5(4)
14 火	食パン、五目焼きそば、ミニトマト、中華スープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／食パン、／豚肉、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、なたね油、おたふく焼きそばソース、塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、／ミニトマト、／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ごま油、中華スープ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	○牛乳、○ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	489(475) 22(19) 15.7(15.3) 5(4)
15 水	もちつき、どん汁うどん、きゅうりの浅漬け、みかん	牛乳、／せんべい、／もち米、きな粉、砂糖、ゆであずき缶、だいこん、しょうゆ、／ゆでうどん、豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん、／きゅうり、食塩、キャベツ、／みかん、／牛乳、／しょうゆせんべい、	○牛乳、○せんべい、牛乳、せんべい	579(506) 19(17) 17.0(14.4) 5(4)
16 木	御飯、ひき肉カレー、春雨サラダ、りんご	牛乳、／タマゴほうろ、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、／はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／りんご、／麦茶、／牛乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖、	○牛乳、○卵ホーロ、麦茶、ミルクくずもち	550(543) 14(15) 15.1(15.8) 4(3)

17 金	御飯、鶏肉と大豆の揚げ煮、キャベツの胡麻ネーズ和え、みそ汁、いよかん	牛乳、/ 鉄入りレモンラムネ、/ 米、/ 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、じゃがいも、にんじん、だいご水煮缶詰、ピーマン、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/ キャベツ、にんじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、/ だいごん、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ、/ いよかん、/ 牛乳、/ 食パン、いちごジャム、	○牛乳、○ラムネ、牛乳、ジャムパン	635(559) 23(20) 19.6(16.5) 5(4)
18 土	おにぎり、コロッケ、牛乳	おにぎり、/ コロッケ、/ 牛乳、		349(239) 11(7) 10.7(6.3) 0(0)
20 月	中華どんぶり、きゅうりの浅漬汁、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、/ カルデツおさかなサフシ、/ 米、豚肉、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、干しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うずら卵水煮缶詰、片栗粉、/ きゅうり、食塩、/ ぶ、チンゲンサイ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/ オレンジ、/ 牛乳、/ カステラ、	○牛乳、○サフシ、牛乳、カステラ	559(514) 21(18) 13.9(15.3) 3(2)
21 火	お雑煮作り、きつねうどん、千キンナゲット、みかん	牛乳、/ ビスケット、/ もち、鶏もも肉、ごまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、/ 油揚げ、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、にんじん、なると、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ゆでうどん、/ 千キンナゲット、ケチャップ、/ みかん、/ 牛乳、/ まんじゅう	○牛乳、○ビスケット、牛乳、まんじゅう	635(596) 27(23) 17.6(16.3) 6(5)
22 水	御飯、生揚げの味噌炒め、ほうれん草ともやしのごま和え、みそ汁、バナナ	牛乳、/ せんべい、/ 米、/ 豚肉、しょうゆ、酒、生揚げ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま油、しょうが、にんにく、米みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、/ ほうれんそう、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/ かぶ、かぶ・葉、油揚げ、煮干だし汁、米みそ、/ バナナ、/ 牛乳、/ 食パン、	○牛乳、○せんべい、牛乳、メロンパン	624(573) 24(21) 21.9(18.6) 4(3)
23 木	ロールパン、ツナスパゲティ、かぶのスーフ煮、りんご	牛乳、/ タマゴほうろ、/ ロールパン、/ スパゲティ、オリーブ油、ツナ油漬缶詰、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、/ かぶ、たまねぎ、ベーコン、バター、水、コンソメ、食塩、かぶ・葉、/ りんご、/ 麦茶、/ ヨーグルト(加糖)、/ クッキー、	○牛乳、○卵ホーロ、麦茶、ヨーグルト、クッキー	512(491) 16(15) 18.4(18.0) 4(3)
24 金	わかめ御飯、ししゃものフライ、小松菜のごま和え、みそ汁、いちご	牛乳、/ ラムネ、/ 米、炊き込みわかめ、/ ししゃも、小麦粉、水、パン粉、油、/ ごまつな、にんじん、コーン缶、すりごま、しょうゆ、砂糖、/ もやし、生わかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ、/ いちご、/ 牛乳、/ 白玉粉、木綿豆腐、ごま(乾)、砂糖、しょうゆ、米みそ、水、	○牛乳、○ラムネ、牛乳、豆腐団子のごまだれかけ	675(556) 26(22) 19.1(16.3) 4(3)
25 土	おにぎり、コロッケ、牛乳	おにぎり、/ コロッケ、/ 牛乳、		349(239) 11(7) 10.7(6.3) 0(0)
27 月	御飯、肉団子と野菜のあんかけ、ポイルフロッキー、豆腐みそ汁、いちご	牛乳、/ カルデツおさかなサフシ、/ 米、/ 肉団子(冷凍)、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、しょうゆ、砂糖、酢、中華スープ、片栗粉、/ フロッキー、マヨネーズ、/ 木綿豆腐、生わかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ いちご、/ 牛乳、/ コーンフレーク、	○牛乳、○サフシ、牛乳、コーンフレーク	584(543) 21(18) 19.2(19.0) 4(3)
28 火	食パン、カレーうどん、中華風和え物、バナナ	牛乳、/ ビスケット、/ 食パン、/ ゆでうどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、グリーンピース、/ きゅうり、にんじん、もやし、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/ バナナ、/ 牛乳、/ 米、かつお節、ごま、しょうゆ、	○牛乳、○ビスケット、牛乳、おなかおにぎり	653(600) 22(20) 20.5(18.4) 4(3)
29 水	御飯、鮭の塩焼き、うの花炒り煮、みそ汁、オレンジ	牛乳、/ せんべい、/ 米、/ さけ、食塩、/ おから、にんじん、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま油、酒、みりん、ねぎ、/ じゃがいも、たまねぎ、煮干だし汁、米みそ、/ オレンジ、/ 牛乳、/ フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、	○牛乳、○せんべい、牛乳、フライドポテト	564(496) 23(20) 17.0(14.4) 3(2)
		* 献立は、都合により変更する場合があります。		

☆今月のひとこと☆

まだまだ寒い日々が続きます。『早寝・早起き・朝ごはん』のリズムで、元気な身体を育みましょう！

☆ 2月分 野菜の産地入荷予定のお知らせ ☆

小松菜・フロッキー・ほうれん草・にんじん・かぶ・きゅうり・里芋・ねぎ：埼玉  
 じゃがいも・たまねぎ：北海道 / ごぼう：青森 / 白菜：埼玉・茨城 / 大根：れんこん  
 キャベツ：神奈川・千葉・愛知 / もやし：栃木 / ピーマン：茨城・宮崎 / いんげん：■

\* 食材の産地予定は、変更になる場合があります

