




献立表

2012年02月

長野保育園

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	628(535) 26(22) 19.2(16.3) 3(3)
02 木	ロールパン、とん汁うどん、チキンナゲット、バナナ	牛乳、／ビスケット、／ロールパン、／ゆでうどん、豚肉(ぼう)、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(淡色辛みそ)、みりん、／チキンナゲット、ケチャップ、／バナナ、／牛乳、／ゼリーフライ	○牛乳、○ビスケット、牛乳、ゼリーフライ	623(546) 25(20) 22.8(19.9) 6(5)
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、／せんべい、／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、かにかまぼこ、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、／小麦粉、ベーキングパウダー、だいぼ水煮、牛乳、卵、砂糖、油、砂糖、	○牛乳、○せんべい、牛乳、節分豆トナツ	609(526) 26(22) 16.3(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、		
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、だし汁、米みそ、／みかん、／ショア、／ホットケーキミックス、卵、豆乳、油	○牛乳、○サフシ、ショア、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、揚げしょうまい、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／食パン、／生中華めん、豚肉、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)、油、／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	630(569) 24(20) 17.6(16.0) 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、／かりんとう、	○牛乳、○せんべい、牛乳、かりんとう	587(527) 19(17) 21.5(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、ウインナーのソテー、いよかん	牛乳、／ビスケット、／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、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、／ウインナー、油、／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、○ビスケット、牛乳、お好み焼き	633(573) 25(22) 25.8(22.3) 5(4)
10 金	御飯、かじきの竜田揚げ、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、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、／せんべい、／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、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、○せんべい、牛乳、ぶかし芋	628(507) 25(20) 17.0(14.3) 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、		
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、／しょうゆせんべい、	○牛乳、○サフシ、牛乳、せんべい	563(541) 22(19) 16.2(17.5) 3(3)
14 火	お別れ会、食パン、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／食パン、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、	○牛乳、○ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	
15 水	御飯、メンチカツ、フレンチサラダ、みそ汁、いちご	牛乳、／せんべい、／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、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、○せんべい、牛乳、ホットケーキ	617(557) 20(18) 17.4(15.8) 3(2)
16 木	御飯、ひき肉カレー、春雨サラダ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／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、酢、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、／バナナ、／麦茶、／牛乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖、	○牛乳、○ビスケット、麦茶、ミルクくずもち	556(570) 14(16) 15.1(17.2) 4(4)

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、／せんべい、／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、だいず水煮缶詰、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、／だいいん、油揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ、／いよかん、／牛乳、／食パン、いちごジャム	○牛乳、○せんべい、牛乳、ジャムパン	635(527) 23(20) 19.6(16.4) 5(4)
18 土	おにぎり、コロッケ、牛乳	おにぎり、／コロッケ、／牛乳、		
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、片栗粉、／きゅうり、食塩、／焼酎(車ぶ)、チンゲンサイ、ねぎ、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	御飯、鶏肉のケチャップ煮、付け合わせフロッキー、野菜スープ、いよかん	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／フロッキー、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、水、コンソメ、食塩、／いよかん、／牛乳、／まんじゅう	○牛乳、○ビスケット、牛乳、まんじゅう	602(591) 24(22) 13.8(13.8) 5(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、／ほうれん草、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、／大根、ねぎ、わかめ、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(554) 24(21) 21.9(18.6) 4(3)
23 木	ロールパン、ツナスパゲティ、かぶのスープ煮、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／ロールパン、／スパゲティ、オリーブ油、ツナ油漬缶、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、／オレンジ、／麦茶、／ヨーグルト(加糖)、／クッキー、	○牛乳、○ビスケット、麦茶、ヨーグルト、クッキー	505(509) 16(16) 18.4(19.3) 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、／せんべい、／米、炊き込みわかめ、／ししゃも、酒、食塩、小麦粉、卵、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、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、○せんべい、牛乳、豆腐団子のごまだれかけ	625(513) 24(20) 18.6(15.7) 4(3)
25 土	おにぎり、コロッケ、牛乳	おにぎり、／コロッケ、／牛乳、		
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、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、／生わかめ、たまねぎ、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	545(485) 23(19) 16.8(14.6) 3(2)

☆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：埼玉/キャベツ：群馬、茨城/大根：神奈川

じゃがいも・たまねぎ：北海道/長芋・長ねぎ：青森/白菜・ピーマン・れんこん：茨城

かぶ・さつまいも・千葉/もやし：群馬/きゅうり：群馬・埼玉/なめこ：福島

* 食材の産地予定は、変更になる場合があります

