

献立表

2020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 土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
03 月	御飯,厚揚げの味噌炒め,茹で野菜サラダ,おまし汁(小松菜,えのき),バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(肩ロース)、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、淡色みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、マヨネーズ、/こまつな、えのきたけ、しょうゆ、食塩、水、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/油、ホットケーキ粉、卵、調製豆乳、干しぶどう、メープルシロップ、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ホットケーキ	625(592) 19.9(18.1) 21.1(21.5) 3.2(2.8)
04 火	ロールパン,クリームシチュー(鶏肉),ポイルウインナー,ほうれん草のソテー,オレンジ	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、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、/ウインナー、/ほうれん草、にんじん、コーン缶、食塩、しょうゆ、油、/オレンジ、/牛乳、/米、こんぶ佃煮、焼きのり、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,おにぎり(昆布)	580(532) 21.3(19.0) 22.3(19.9) 4.1(3.4)
05 水	御飯,筑前煮,キャベツのおかか和え,みそ汁(大根,油揚げ),バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、水、ほんだし、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、/だいこん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、食塩、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,焼き芋	538(490) 16.8(15.5) 10.0(9.6) 5.3(4.2)
06 木	御飯,コロッケ,レタスのツナサラダ,春雨スープ,みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/ミートコロッケ(冷凍)、/レタス、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、こしょう、砂糖、/だいこん、にんじん、はるさめ、中華スープ、食塩、ごま、/みかん、/麦茶(浸出液)、/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	566(580) 14.3(16.0) 13.7(17.2) 2.0(1.8)
07 金	御飯,白身魚のチリソースあえ,パスタサラダ,白菜スープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/メルルーサ、食塩、酒、しょうが、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、トマトピューレ、みりん、コンソメ、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、/はくさい、えのきたけ、油、中華スープ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ロールパン、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,チョコマーブルパン	631(496) 23.8(18.4) 20.5(13.2) 2.6(1.9)
08 土	おにぎり,鶏の唐揚げ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
10 月	御飯,チキンカレー,フレッシュサラダ,オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールー、ウスターソース、牛乳、/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、油、食塩、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,さつまいもチップ	649(613) 16.8(15.6) 23.7(23.6) 4.2(3.6)
11 火	建国記念の日			
12 水	御飯,肉じゃが(豚肉),もやしのおひたし,みそ汁(小松菜・わかめ),バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、グリーンピース(ゆで)、食塩、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/こまつな、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,マカロニきな粉あえ	596(526) 20.8(18.2) 15.0(13.1) 5.3(4.1)
13 木	キッスビビンバ,白菜のごま和え,たまごスープ,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、ごま、/はくさい、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ、食塩、/たまねぎ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ゼリーフライ	585(544) 22.7(19.7) 20.1(18.3) 3.0(2.6)
14 金	御飯,かじきとごぼうの煮つけ,酢の物,みそ汁(大根・玉ねぎ),バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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(米酢)、砂糖、しょうゆ、/だいこん、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ポップコーン	630(531) 24.7(20.1) 18.6(12.9) 5.9(4.7)
15 土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
17 月	御飯,鶏肉のケチャップ煮,ほうれん草とコーンの和え物,ポテトスープ,いよかん	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/ほうれん草、もやし、コーン缶、砂糖、しょうゆ、ごま油、/じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/いよかん、/麦茶(浸出液)、/調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖、	◎牛乳,◎サブレ,麦茶,くずもち	499(534) 18.5(19.0) 9.1(14.2) 4.6(4.0)

献立表

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
18 火	きつねうどん、ちくわ磯 辺揚げ、小松菜のお浸し、 バナナ	牛乳、/ビスケット、/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、にん じん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、/ちくわ、あおのり、小麦 粉、水、油、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/コーンフ レーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コーンフ レーク(ココア)	499(476) 20.3(18.4) 16.4(15.8) 4.1(3.5)
19 水	中華どんぶり、かぶと きゅうりの浅漬け、春雨 スープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、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、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、/かぶ、きゅうり、食塩、/にら、たまねぎ、は るさめ、中華スープ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ラスク	558(505) 21.1(18.8) 14.7(13.3) 3.1(2.4)
20 木	御飯、さわらのしょうゆ 焼き、大根きんぴら、みそ 汁(キャベツ・人参)、 バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さわら、しょうゆ、酒、/だいこん、にんじん、ごま 油、しょうゆ、砂糖、すりごま、/キャベツ、にんじん、水、米みそ(淡色辛み そ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、 ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、フライドポ テト	576(536) 21.8(19.0) 17.4(16.1) 2.7(2.4)
21 金	御飯、鶏の唐揚げ、じゃが いものひじき煮、麩のす まし汁、いよかん	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にん にく、片栗粉、油、/じゃがいも、ひじき、にんじん、油揚げ、しらたき、ごま油、 砂糖、しょうゆ、/焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、しょうゆ、食塩、水、ほんだ し、/いよかん、/牛乳、/クリームパン、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、クリ ムパン	679(562) 29.2(22.3) 22.3(15.4) 3.8(3.1)
22 土	おにぎり、コロッケ、バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
24 月	振替休日			
25 火	五目ラーメン、揚げシュ ウマイ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ご ま油、焼き豚、生わかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷 凍)、小麦粉、卵、油、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/米、さけ(塩)、酒、ご ま、焼きのり、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、おにぎり (鮭)	526(529) 19.5(19.1) 12.9(14.6) 4.3(3.7)
26 水	御飯、マーボー豆腐、中華 風サラダ、かき玉汁(ね ぎ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリ ンピース(冷凍)、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/キャ ベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油、/卵、ねぎ、にら、 しょうゆ、食塩、片栗粉、水、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/カステラ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、カステラ	611(569) 21.8(19.9) 18.7(16.7) 2.5(2.1)
27 木	御飯、さばの竜田揚げ、ひ じきと大豆の炒り煮、み そ汁(さつまいも・たまね ぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/ひじ き、だいず水煮缶詰、にんじん、ちくわ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだ し、/さつまいも、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、 /ジョア 白ぶどう、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、ジョア、あられせ んべい	652(663) 21.1(22.1) 17.2(19.1) 5.7(5.1)
28 金	ハヤシライス、大根サラ ダ、いよかん	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、豚肉(ロース)、たまねぎ、じゃがいも、 マッシュルーム、油、バター、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、/だい こん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま、/いよかん、 /牛乳、/野菜かりんとう、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、野菜 かりんとう	685(579) 20.7(17.0) 22.9(16.4) 3.4(2.8)
29 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、パ ナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべ い、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

2月3日は節分です！季節の変わり目であるこの時期は、
病気になるやすいため、古くから豆をまいて邪気をはらい
清めると言われています。
寒さや病気に負けないように、手洗い・うがいをを行い元気に
過ごしましょう♪

