

献立表

2024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 木	御飯、さけの塩焼き、こまつなのおかか和え、豆腐みそ汁(ねぎ)、りんご	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、かつお節、/木綿豆腐、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/りんご、/牛乳、/さつまいも、油、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、さつまいもチップ	498(454) 23.1(19.6) 14.3(12.9) 3.4(2.8)
02 金	御飯、ひき肉カレー、もやしとわかめのナムル、オレンジ	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、カレー粉、油、ウスターソース、バター、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(加糖)、/スナッククラッカー、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、クラッカー	522(509) 14.8(15.7) 16.6(17.0) 6.0(5.0)
03 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	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
05 月	御飯、鶏肉のみそ照り焼き、切干大根の旨煮、けんちん汁、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/あんパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、あんパン	592(482) 25.1(20.7) 15.4(13.0) 4.0(2.6)
06 火	食パン、きつねうどん、キャベツとささみのごまサラダ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、/鶏ささ身、酒、キャベツ、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、すりごま、/バナナ、/牛乳、/米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、肉みそおにぎり	500(428) 21.4(17.2) 16.3(11.0) 4.3(3.4)
07 水	御飯、かじきの竜田揚げ、酢の物、みそ汁(大根・玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/カットわかめ、きゅうり、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、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ドーナツ	595(539) 23.8(20.4) 22.4(19.6) 2.1(1.9)
08 木	キッズビビンバ、さつまいものりんご煮、春雨スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/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、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/さつまいも、りんご、バター、砂糖、/だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だしの素、/バナナ、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フレンチトースト	633(540) 22.6(18.9) 19.7(16.2) 4.7(3.5)
09 金	御飯、メンチカツ、かい豆腐サラダ、みそ汁(かぶ、あげ)、いよかん	牛乳、/ビスケット、/米、/メンチカツ(冷凍)、/カットわかめ、きゅうり、キャベツ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢、食塩、/かぶ、かぶ・葉、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/いよかん、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	579(551) 18.7(17.4) 16.1(15.9) 2.4(2.3)
10 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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
12 月	振替休日(建国記念の日)			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
13 火	ロールパン、スパゲティ、ポリタン、ポイルフロッキー、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/スパゲティ、油、ウインナー、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、/フロッキー、食塩、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ふかし芋じゃが	476(402) 18.2(14.5) 16.8(11.0) 11.2(8.3)
14 水	御飯、肉じゃが・カレー味、小松菜のあえ物、わかめスープ、りんご	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/カットわかめ、ねぎ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、チョコパイ	450(439) 16.8(15.3) 11.9(12.2) 7.4(5.7)
15 木	御飯、さばの竜田揚げ、ひじきの煮物、みそ汁(だいこん・なめこ)、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、/だいこん、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ゼリー、せんべい	542(522) 16.7(17.2) 14.7(15.7) 4.3(3.3)
16 金	御飯、鶏肉の照り焼き、フレンチサラダ、野菜スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、食塩、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	601(565) 24.2(21.8) 21.2(19.9) 6.3(5.3)

献立表

2024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
17 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	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
19 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,デコボン	牛乳、/塩せんべい、/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、/デコボン、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ラスク	552(500) 22.8(20.3) 16.4(14.7) 5.8(4.7)
20 火	食パン,五目ラーメン,揚げシューマイ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、油、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	549(452) 22.5(17.5) 17.7(11.4) 5.7(4.4)
21 水	御飯,さけのちゃんちゃん焼き,ポテトサラダ,麩のすまし汁(えのき),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、キャベツ、にんじん、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,マカロニきな粉	581(529) 26.2(21.8) 16.7(15.9) 7.7(5.8)
22 木	御飯,炒り豆腐(鶏肉・卵),キャベツのマヨサラダ,白菜スープ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、いんげん、/キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、食塩、/はくさい、にんじん、油、水、食塩、しょうゆ、中華だし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,アメリカンドッグ	516(477) 17.0(16.7) 21.6(19.5) 3.2(2.4)
23 金	天皇誕生日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
24 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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
26 月	御飯,鶏の唐揚げ,パスタサラダ,みそ汁(こまつな・えのき),みかん	牛乳、/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、/マカロニ・スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、/こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,コーンフレーク(ココア)	611(532) 26.9(23.2) 19.6(17.1) 2.9(2.1)
27 火	ハヤシライス,大根サラダ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、/だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、甘納豆・あずき、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,蒸しパン(あずき)	645(546) 21.0(17.1) 18.6(13.0) 5.4(4.3)
28 水	御飯,酢豚,中華風和え物,かき玉汁,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/だいこん、もやし、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、/オレンジ、/ジョアプレーン、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,ジョア,あられせんべい	584(585) 21.0(21.2) 15.2(17.0) 4.0(3.5)
29 木	御飯,煮込みハンバーグ,きんぴらごぼう,みそ汁(キャベツ・人参),バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、/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、/ホットケーキ粉、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ	645(561) 24.8(21.5) 22.2(19.1) 4.0(3.0)

*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・うがいを元気に過ごしましょう♪

