


2月の献立予定表

三春町第二保育所

日	曜日	献立名 (全児)	3時のおやつ (以上児)	栄養師	材料名	調味料	3歳未満児			(kg/Ba)セ シウム 134・ 137		
							午前【おやつ】午後		主食			
1	月	ポーコソテー 和風和え 味噌汁 果物	おさかなサブレ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	370 20 40.2 15.1 塩分(g)	豚肩ロース 薄力粉 ほうれん草 もやし きゅうり かにかま ツナ 鰹節 しめじ えのき 22 バナナ	塩 こしょう 酒 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	おさかなサブレ 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
2	火	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	バナナマフィン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	468 24.1 57.4 15.8 塩分(g)	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 白ごま じゃが芋 玉ねぎ みかん 薄力粉 卵 ベーキング パナナ パター	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 せんべい	バナナマフィン 牛乳	ごはん おかゆ		
3	水	鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	446 18.5 47.5 20.2 塩分(g)	鶏もも肉 生姜 片栗粉 じゃが芋 ハム きゅうり 大根 白菜 葱 グレープフルーツ	鮭 醤油 油 塩 マヨネーズ こしょう 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ		
4	木	豆腐の中華煮 中華サラダ 味噌汁 果物	カリカリトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	398 19.2 33.8 20.8 塩分(g)	豚肩ロース 白菜 人参 筍 干椎茸 にんにく 豆腐 青梗菜 片栗粉 うすら卵 小松菜 きゅうり もやし ハム 葱 わかめ りんご 食パン ベーコン	ごま油 だし 砂糖 塩 醤油 油 酢 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 クラッカー	カリカリ トースト 牛乳	ごはん おかゆ		
5	金	カレー フレンチサラダ 果物 ヤクルト	リングドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	397 19.6 41.8 19.5 塩分(g)	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 スキム カレールー キャベツ ブロッコリー ハム いちご	油 酢 塩 砂糖 こしょう	麦茶 プチ スティック	リングドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ		
6	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	215 7.9 29.2 7.6 塩分(g)	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト				
8	月	もやしと豚肉の炒め物 大根サラダ 味噌汁 果物	ワッフル 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	380 15.6 38.5 18.8 塩分(g)	豚もも肉 もやし キャベツ 生姜 大根 きゅうり キャベツ かにかま 白菜 ネギ バナナ	油 味噌 砂糖 酒 酢 ごま油 醤油 だし	麦茶 ビスケット	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ		
9	火	きつねうどん ツナサラダ 果物 ヤクルト	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	541 17.7 79.6 11.5 塩分(g)	乾麺 昆布 鰹節 人参 玉ねぎ 干椎茸 葱 油揚げ キャベツ ブロッコリー ツナ オレンジ ヤクルト 白玉団子 きな粉	砂糖 塩 醤油 だし みりん 酢 油 ごま油	麦茶 せんべい	きな粉団子 牛乳	きつねうどん		
10	水	お弁当の日 	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	169 4.5 25.2 6 塩分(g)	リンゴジュース		麦茶 クッキー	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ		
12	金	すき焼き風魚 おひたし 味噌汁 果物	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	338 16.1 41.6 12.5 塩分(g)	焼き豆腐 白菜 豚肉 いとこん 葱 小松菜 もやし 人参 鰹節 じゃが芋 玉ねぎ みかん	だし 砂糖 醤油 油 みりん 味噌 だし	麦茶 ウエハース	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ		
13	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	266 8.1 43.6 7.4 塩分(g)	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト				
15	月	味噌焼肉 三色和え 味噌汁 果物	かぼちゃクッキー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	343 19 37.5 13.6 塩分(g)	豚もも肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし かにかま ごま 豆腐 なめこ バナナ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 砂糖 味噌 だし	麦茶 ミニドーナツ	かぼちゃ クッキー 牛乳	ごはん おかゆ		
16	火	鮭のチーズ焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	人参入り蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	400 25 34.5 17.7 塩分(g)	鮭 玉ねぎ しめじ チーズ 青梗菜 もやし 豚肉 白菜 豆腐 いよかん ミックス粉 卵 人参 スキム ごま	塩 こしょう 油 味噌 だし	麦茶 せんべい	人参入り 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ		
17	水	鶏のつくね焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	頤唐ドック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	451 20 35.3 24.5 塩分(g)	鶏挽肉 卵 葱 えのき ごま 片栗粉 薄力粉 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 大根 油揚げ いちご	酒 醤油 みりん 油 マヨネーズ 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 バナナチップ	頤唐ドック 牛乳	ごはん おかゆ		
18	木	もやしラーメン 棒棒鶏サラダ 果物 ヤクルト	メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	483 18.9 69.4 14.4 塩分(g)	中華めん 人参 豚肩ロース 青梗菜 もやし にら 葱 昆布 鰹節 鶏ささみ キャベツ きゅうり 練りごま バナナ 食パン パター ミックス粉 卵 牛乳	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂糖 こしょう	麦茶 ミニゼリー	メロンパン風 トースト 牛乳	もやしラーメン おかゆ		
19	金	鮭のタルタルソース ごまドレッシングサラダ 味噌汁 果物	サブレ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	408 21.1 31.8 22.1 塩分(g)	鮭 片栗粉 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー かにかま 練りごま 豆腐 葱 わかめ オレンジ	塩 こしょう 酒 油 マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし	麦茶 せんべい	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ		
20	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	176 6.7 22.4 6.6 塩分(g)	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			ND	
22	月	鶏の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁 果物	ソフトかりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	416 18.7 50.2 16 塩分(g)	鶏もも肉 生姜 にんにく ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ 白ごま かぶ バナナ	みりん 醤油 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 クッキー	ソフト かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ		
23	火	魚の照り焼き ごま和え 豚汁 果物	お好み焼き 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	441 23.8 45.1 17.2 塩分(g)	鮭 生姜 ほうれん草 人参 かまぼこ ごま りんご 豚肩ロース 人参 大根 ごぼう 里芋 豆腐 葱 薄力粉 卵 桜エビ キャベツ 鰹 鰹節 青のり	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし 塩 ソース マヨネーズ	麦茶 ビスケット	お好み焼き 牛乳	ごはん おかゆ		
24	水	マーボー豆腐 中華和え 味噌汁 果物	焼きドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	415 24.7 39.5 20.6 塩分(g)	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく にら 小松菜 えのき 片栗粉 じゃが芋 玉ねぎ グレープフルーツ	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 塩 酢 味噌 だし	麦茶 クラッカー	焼きドーナツ 麦茶	ごはん おかゆ		
25	木	サンドイッチ エビフライ コーンサラダ コンソメスープ 果物	ヨーグルト ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	448 19.6 34.9 21.1 塩分(g)	食パン ゆで玉子 ハム チーズ パター ツナ エビ 薄力粉 卵 ハン粉 キャベツ きゅうり コーン ハム 玉ねぎ ベーコン えのき いちご	マヨネーズ こしょう 油 ソース ごま油 酢 醤油 砂糖 塩 コンソメ	麦茶 せんべい	ヨーグルト ミニフィッシュ	サンドイッチ		
26	金	鮭の西京焼き 大根の煮物 味噌汁 果物	りんごジャムサンド 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	353 20.6 43.7 11.4 塩分(g)	鮭 薄力粉 パター 白ごま 大根 ちくわ 人参 椎茸 片栗粉 じゃが芋 葱 バナナ	塩 油 砂糖 味噌 みりん マヨネーズ 醤油 味噌 だし	麦茶 バーム クーヘン	りんごジャム サンド 牛乳	ごはん おかゆ		
27	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	266 8.1 43.6 7.4 塩分(g)	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト				
29	月	牛丼 おひたし 味噌汁 果物	トラちゃんラスク 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	336 15 23.2 20.2 塩分(g)	牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃくと 干椎茸 青梗菜 もやし ハム 鰹節 豆腐 なめこ 葱 バナナ	油 砂糖 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 プチ マシュマロ	トラちゃん ラスク 牛乳	ごはん おかゆ		