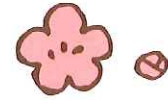




2月 献立表



平成30年

こてはし台幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	雑穀ご飯 オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ りんご 麦茶	鶏肉 ロースハム	米 きび あわ 黒米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが きゅうり りんご	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
2 金	【節分】ちらし寿司 豚汁 三色海苔和え いよかん 麦茶	でんぶ 鶏卵 味噌 豚肉	米 砂糖 油 じゃが芋	きゅうり 干しいたけ 昆布 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 焼きのり いよかん	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
5 月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツと油揚げの和え物 パナナ 麦茶	味噌 さば 油揚げ かつお節	米	昆布 干しいたけ えのき茸 切干大根 わかめ キャベツ もやし 人参 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
7 水	チャーハン ビーフンスープ キャベツとしらすの和え物 みかん 麦茶	豚肉 鶏卵 干しえび しらす	米 油 ごま油 ピーフン	玉ねぎ ピーマン 人参 たら 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 みかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
8 木	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のコンソースがけ もやしとわかめの和え物 グレープフルーツ 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 切干大根 玉ねぎ コーン コーンクリーム もやし きゅうり わかめ 人参 グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 人参ドレッシング 麦茶
9 金	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 白菜と春雨の和え物 チーズ 麦茶	味噌 厚揚げ たら チーズ	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 春雨 ごま油	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 白菜 チンゲン菜	水 中濃ソース トマトケチャップ だし醤油 塩 麦茶
14 水	ご飯 すまし汁 カレイのねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	高野豆腐 きれい 味噌 納豆	米 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 白菜 人参 小松菜 焼きのり りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
15 木	ジャムパン コーンスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ みかん 麦茶	牛乳 鶏卵 鶏肉 チーズ ツナ	ロールパン いちごジャム 無塩バター 砂糖 油 ごま油	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ ブロッコリー キャベツ みかん	水 ホワイトルウ 塩 トマトケチャップ 穀物酢 だし醤油 麦茶
16 金	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 大根の煮物 いちご 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ	米 ごま 砂糖 油	昆布 干しいたけ チンゲン菜 しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく 大根 人参 小松菜 いちご	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
19 月	【雨水】大根ご飯 すまし汁 ししゃものフライ 白菜のおかか和え チーズ 麦茶	油揚げ ししゃも かつお節 チーズ	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油	大根 人参 干しいたけ 貝割れ大根 昆布 小松菜 長ねぎ 白菜 ほうれん草	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
21 水	ご飯 味噌汁 野菜入り和風ミートローフ コーンフレークサラダ みかん 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐	米 じゃが芋 さつまい パン粉 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	昆布 干しいたけ えのき茸 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン みかん	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶
22 木	雑穀ご飯 すいとん汁 さばのごまみりん焼き かぼちゃの煮物 パナナ 麦茶	味噌 さば	米 きび あわ 黒米 薄力粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 大根 しめじ ごぼう 万能ねぎ しょうが 小松菜 南瓜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん だし醤油 麦茶
23 金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ひじきサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 ロースハム	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 大根 小松菜 コーン ひじき キャベツ きゅうり オレンジ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 人参ドレッシング 麦茶
26 月	ご飯 すまし汁 豚肉とじゃが芋の味噌煮 白菜のなめたけ和え チーズ 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	米 油 じゃが芋 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 大根 長ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 なめ茸 小松菜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
28 水	玄米入りご飯 きのこと鶏ひき肉のカレー 小松菜ともやしのおかか炒め フルーツヨーグルト 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 小松菜 もやし 黄桃缶 パイン缶 りんご	水 カレールウ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	429	15.0	12.4	100	1.3
児 平均量	445	16.1	12.4	124	1.3

発行:株式会社ミールケア