



予定献立表

平成30年 2月

すぎのこ保育園

今月の平均カロリー 400kcal たんぱく質16.8g 脂質14.4g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

| | 献立名 | 未満児主食 | 離乳食 | 材 料 名 | お や つ |
|---------|--|---------|----------------------|---|---------------------------|
| 1 木 | 【節分ランチ】焼きそば 豆腐汁 ミニおでん みかん | チキンライス | 焼きそば刻み 豆腐人参だし煮 | 焼きそば麺 豚肉 人参 もやし 豆腐 さつま揚げ ちくわ なんと みかん | 前 牛乳 後 ブドウジュース 落花生 |
| 2 金 | ポークカレー 福神漬 マカロニサラダ 大根スープ いちご | カレーライス | シチュウ風 マカロニサラダ刻み | 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 マカロニ きゅうり ほうれん草 いちご | 前 ヤクルト 後 麦茶 あんまん |
| 3 土 | チキンナゲット 生野菜 中華そば オレンジ | 鮭おにぎり | ミニ中華そば 温野菜刻み | ナゲット きゃべつ きゅうり 中華麺 豚肉 ほうれん草 オレンジ | 前 牛乳 後 チーズ おかし |
| 5 月 | 豚丼 インゲンごま和え うずら卵煮 なめこ汁 グレープフルーツ | 豚丼 | 豚丼 豆腐中華煮 | 豚肉 玉ねぎ 糸こんに インゲン 豆腐 うずら卵 なめこ グレープフルーツ | 前 牛乳 後 牛乳 オサツスティック♪ |
| 6 火 | 鮭みそチーズ焼き 粉ふきいも 鶏汁 トマト パナナ | のりたまごはん | 鮭味噌焼きほぐし 粉ふきいも | 鮭 チーズ じゃがいも 鶏肉 ごぼう 人参 トマト パナナ | 前 飲むヨーグルト 後 牛乳 豆腐ドーナツ♪ |
| 7 水 | 和風スパゲッティー 大根のツナマヨ和え 玉子スープ 黄桃缶 | ジャムサンド | 和風パスタ刻み 大根ツナ和え | スパゲッティー えのき しめじ 大根 人参 きゅうり 卵 鶏肉 黄桃缶 | 前 牛乳 後 ヨーグルト |
| 8 木 | カルシウム納豆 シューマイ おひたし ワカメと芋の味噌汁 ぶどう | 納豆ごはん | カルシウム納豆 おひたし刻み | 納豆 しらす ひじき シューマイ ワカメ じゃがいも ほうれん草 ぶどう | 前 牛乳 後 牛乳 チーズホットク♪ |
| 9 金 | ハンバーグカレー 福神漬 白菜とベーコンスープ みかん | カレーライス | 肉じゃが風 白菜だし煮 | ハンバーグ 人参 玉ねぎ じゃがいも 白菜 ベーコン みかん | 前 ヤクルト 後 ミルメーク とと焼き |
| 10 土 | はんぺんフライ 大根サラダ 塩ラーメン パイン缶 | ごまおにぎり | 大根人参やわらか煮 ミニ塩ラーメン | はんぺん 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 鶏挽肉 中華麺 もやし パイン缶 | 前 牛乳 後 チーズ おかし |
| 12 月 | 振替休日 | | | | |
| 13 火 | 麻婆豆腐 インゲンベーコン炒め えび団子スープ いちご | ふりかけごはん | 豆腐肉あんかけ 玉ねぎ人参スープ煮 | 豆腐 豚挽肉 人参 インゲン ベーコン えび団子 玉ねぎ いちご | 前 飲むヨーグルト 後 麦茶 蒸しいも |
| 14 水 | ハンバーグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ グレープフルーツ | スティックパン | ハンバーグ刻み ブロッコリーサラダ | ハンバーグ ブロッコリー コーン缶 マカロニ 人参 玉ねぎ グレープフルーツ | 前 牛乳 後 リンゴJ バレンタインケーキ♡ |
| 15 木 | 【誕生会】唐揚げ グラタン 三色サラダ ハムカツ ワカメえのきスープ ムース | 鶏そぼろごはん | 鶏肉やわらか煮 ワカメえのき和え | 鶏肉 ハム マカロニ 大根 人参 きゅうり ワカメ えのき ムース | 前 牛乳 後 ジョア ロールケーキ |
| 16 金 | ハヤシライス 福神漬 野菜スープ オレンジ | ハヤシライス | 牛肉じゃがいも煮 野菜だし煮 | 牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 白菜 オレンジ | 前 ヤクルト 後 牛乳 蒸しパン♪ |
| 17 土 | じゃこピーうどん 生野菜 トマト しめじかき玉汁 パナナ | のりおにぎり | じゃこピーうどん 野菜トマト煮 | しらす ピーマン うどん キャベツ きゅうり しめじ 卵 鶏肉 パナナ | 前 牛乳 後 チーズ おかし |
| 19 月 | 鶏団子の煮物 大根の酢の物 ちくわの味噌汁 ぶどう | のりたまごはん | 鶏団子煮刻み 大根人参おひたし | 鶏挽肉 じゃがいも インゲン 大根 人参 ちくわ ほうれん草 ぶどう | 前 牛乳 後 牛乳 クリームパン |
| 20 火 | ★鮭パン粉焼き コールスローサラダ ワカメ玉子スープ みかん缶 | なめたけごはん | 鮭煮付けほぐし キャベツだし煮 | 鮭 キャベツ ハム ワカメ 卵 ねぎ 鶏肉 みかん缶 | 前 飲むヨーグルト 後 牛乳 シュークリーム |
| 21 水 | ミートソーススパゲッティー 蒸し鶏のサラダ たっぷりコーンスープ グレープフルーツ | ツナサンド | ミートパスタ刻み 蒸し鶏温サラダ | スパゲッティー ミートソース 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ | 前 牛乳 後 デコプリン♪ |
| 22 木 | 厚揚げの肉詰め煮 きのこ和え 豚汁 いちご | しらすごはん | 厚揚げ挽肉あん 豚汁 | 厚揚げ 鶏挽肉 ほうれん草 えのき 豚肉 ごぼう 豆腐 しめじ いちご | 前 牛乳 後 牛乳 パナナホットケーキ♪ |
| 23 金 | エッグカレー 福神漬 スティックサラダ モロヘイヤスープ みかん | カレーライス | シチュウ風 モロヘイヤ和え | 卵 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 きゅうり モロヘイヤ みかん | 前 ヤクルト 後 カルピス ピザマン |
| 24 土 | お弁当の日 | チャーハン | オムレツ キャベツ豆腐和え | 卵 玉ねぎ なんと 豆腐 キャベツ 人参 パナナ | 前 牛乳 後 チーズ おかし |
| 26 月 | 八宝菜 春雨の酢の物 中華スープ オレンジ | わかめごはん | 白菜豚肉とろみ煮 春雨きゅうり和え | 白菜 人参 豚肉 ハム 春雨 きゅうり 豆腐 鶏肉 玉ねぎ オレンジ | 前 牛乳 後 ぶどうゼリー |
| 27 火 | 赤魚の煮つけ じゃが芋の金平 さつま汁 黄桃缶 | ふりかけごはん | 赤魚煮付けほぐし さつま汁 | 赤魚 豆腐 じゃがいも ほうれん草 鶏肉 ごぼう 人参 さつまいも 黄桃缶 | 前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ピザトースト♪ |
| 28 水 | 肉じゃが ビーフン炒め ネバネバサラダ 厚揚げの味噌汁 みかん | おにぎり | 肉じゃが風 ネバネバ和え | じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 ワカメ トマト ビーフン 厚揚げ みかん | 前 牛乳 後 牛乳 クリームコンフェ |
| 1 木 | 親子煮 もやしの酢の物 沢煮椀 いちご | のりたまごはん | 親子煮刻み おひたし刻み | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし ハム きゅうり ごぼう いちご | 前 牛乳 後 りんごゼリー |

