

2月のこんだて

平成29年度 どんぐり山保育園

	1回食	2回食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー・たんぱく質	
							乳児	幼児
月 26	ごはん うど菜の花すまし汁 松風焼き れんこん天ぷら もやしカレーサラダ 牛乳	おでん 果物 牛乳	豚肉 牛乳	胚芽つき米パン粉 片栗粉 白ごま なたね油 米粉 こんにやく	うど 菜の花 長葱 もやし 人参 胡瓜 れんこん 果物 大根 人参	だし汁 塩 醤油 味噌 三温糖 米酢 カレー粉	566 kcal 23.7 g	577 kcal 22.8 g
火 13 27	ジャムサンド春雨野菜スープ めかじきバーベキューソース かぼちゃグラッセ 青梗菜舞茸ソテー 牛乳	あんかけごはん 果物 麦茶	わかめ めかじき 牛乳 豚肉	全粒粉パン 春雨 片栗粉 なたね油 バター 胚芽つき米ごま油片栗粉	いちごジャム キャベツ 人参 りんご かぼちゃ 青梗菜 まいたけ 果物 人参 長葱 にら	だし汁 塩 醤油 三温糖 米酢	547 kcal 22.1 g	567 kcal 21.2 g
水 14 28	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ピーマンセロリえび炒め 大根ぬか漬け 牛乳	ポテトもち するめ 果物 牛乳	豚肉 厚揚げ 桜えび 牛乳 牛乳	胚芽つき米 なたね油 ごま油 じゃが芋バター片栗粉	春菊 もやし 玉葱 人参 椎茸 ピーマン セロリ 大根 果物 するめ	だし汁 味噌 三温糖 醤油 塩	503 kcal 22.7 g	537 kcal 23.9 g
木 1 15	豆乳スープスパゲティー 手羽中オープン焼き れんこんスナップえんどうサラダ 牛乳	じゃこ小松菜おにぎり おしゃぶり昆布 果物 麦茶	豆乳 手羽中 牛乳 ちりめんじゃこ昆布	スパゲティー バター 小麦粉 なたね油 ごま油 胚芽つき米	玉葱 クリームコーン缶 カリフラワーかいわれ大根れんこん 紫キャベツ スナップえんどう 果物 小松菜	だし汁 ガラスープ 塩 米酢 醤油 三温糖	525 kcal 21.3 g	551 kcal 23.2 g
金 2 16	納豆ごはん 味噌汁 うるめいわし さつま芋刻み昆布煮 ほうれん草しめじゆず和え牛乳	すいとん 果物 牛乳	納豆 うるめいわし 刻み昆布 牛乳 牛乳 鶏肉	胚芽つき米 麩 なたね油 さつま芋 小麦粉	竹の子水煮 絹さや 長葱 ほうれん草 しめじ ゆず 果物 大根 人参 せり	醤油 だし汁 味噌 三温糖 塩	503 kcal 23.3 g	531 kcal 23.2 g
土 3 17	ふわふわ丼 味噌汁 里芋煮 菜の花わかめ和え物 牛乳	ごぼうサブレ 煮干し 果物 牛乳	豚肉 卵 わかめ 牛乳 牛乳 煮干し	胚芽つき米 なたね油 麩 里芋 小麦粉 なたね油	玉葱 人参 青梗菜 えのき茸 菜の花 果物 ごぼう	だし汁 醤油 味噌 三温糖 米酢	570 kcal 21.4 g	613 kcal 22.2 g

月 5 19	ごはん 味噌汁 高野豆腐入り八宝菜 ブロッコリーごま酢和え 牛乳	手づくりパン 鮭ほうれん草スープ 果物 麦茶	高野豆腐 豚肉 牛乳 ヨーグルト鮭牛乳	胚芽つき米 なたね油 片栗粉 黒ごま 強力粉なたね油米粉	かぶ にら 長葱 人参 まいたけ 白菜 ブロッコリー 果物 ほうれん草	だし汁 味噌 ガラスープ 醤油 米酢 三温糖 塩	519 kcal 23.5 g	538 kcal 23.6 g
火 6 20	ぶどうパン 野菜スープ じゃが芋と鯖缶のトマトグラタン 豆サラダ 牛乳	鶏生姜ごはん 果物 麦茶	鯖缶 チーズ 大豆 牛乳 鶏肉	ぶどうパン じゃが芋 なたね油 胚芽つき米	カリフラワー しめじ スナップえんどう 玉葱 トマト缶 キャベツ 人参 果物 生姜 人参 絹さや	だし汁 塩 醤油 三温糖 ソース マヨネーズ	523 kcal 22.5 g	550 kcal 23.3 g
水 7 21	わかめごはん 味噌汁 ささみ梅フライ 人参土佐煮 小松菜もやし炒め 牛乳	いちごブラマンジェ 干し芋 胡瓜スティック かりんジュース	わかめ 油揚げ ささみ かつお節 牛乳 牛乳	胚芽つき米 小麦粉 パン粉 なたね油 コーンスターチ 干し芋	なめこ こねぎ 梅干し 人参 小松菜 もやし いちご 胡瓜	だし汁 味噌 醤油 塩 三温糖	540 kcal 22.2 g	574 kcal 23.7 g
木 8 22	みぞれうどん がんもどき煮 うど豚肉酢味噌和え 牛乳	ツナ菜の花ピラフ 果物 麦茶	焼きちくわ がんもどき 豚肉 牛乳 ツナ缶	うどん 胚芽つき米 バター	大根 えのき茸 水菜 うど かいわれ大根 果物 人参 菜の花	だし汁 塩 醤油 三温糖 味噌 米酢	581 kcal 23 g	591 kcal 22.5 g
金 9 23	ごはん 豚汁 ぶり大根 白和え 牛乳	黒糖カステラ かぼちゃソテー 果物 牛乳	豚肉 ぶり 豆腐 牛乳 牛乳	胚芽つき米 なたね油 白ごま 強力粉 なたね油	椎茸 ごぼう 白菜 大根 人参 春菊 果物 かぼちゃ	だし汁 味噌 醤油 三温糖 黒砂糖 塩	604 kcal 23.5 g	621 kcal 23 g
土 10 24	ごはん 味噌汁 生姜焼き 厚揚げ茄子ピーマン炒め 牛乳	サンラータン麺風 果物 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳 牛乳	胚芽つき米 ごま油 中華麺 片栗粉	れんこん ブロッコリー 茄子 玉葱 ピーマン 果物 長葱 トマト 小松菜	だし汁 味噌 醤油 三温糖 ガラスープ 米酢	547 kcal 22.9 g	595 kcal 23.2 g

※食材料の入荷の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。1回食の牛乳は、1、2歳のみです。

<2月の平均栄養量>

	乳児	幼児
エネルギー	544 kcal	570 kcal
たんぱく質	23 g	23 g