

2月献立 (完了食) 実習保育園

	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の脂子を整える食品)
1 (月)	軟飯	大豆のシチュー ツナおぼろ わかめスープ フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 18.6g 脂質 7.8g 塩分 1.7g	ツナ 牛乳 わかめ 大豆	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ 人参 コーン
2 (火)	軟飯	豚肉と大根のつま煮 小松菜とえのきのすまし汁 温野菜 フルーツ	熱量 328Kcal 蛋白 15.0g 脂質 18.6g 塩分 0.9g	豚肉 卵 牛乳	米 サラダあぶら	しょうが 人参 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜
3 (水)	軟飯	イワシのつみれカレー風味揚げ 温野菜 の乗らか煮 大根と青菜の味噌汁 フルーツ	熱量 483Kcal 蛋白 19.0g 脂質 15.2g 塩分 1.4g	味噌 イワシ 牛乳 昆布	米 でんぷん じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 青菜
4 (木)	軟飯	生揚げのトマト煮 湯通しキャベツ 洋風かき玉汁 フルーツ	熱量 305Kcal 蛋白 12.5g 脂質 11.8g 塩分 1.0g	生揚げ みそ 牛乳 豚肉	米 砂糖 ジャガイモ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし
5 (金)	軟飯	ツナと野菜の煮物 温野菜 カブと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 469Kcal 蛋白 17.3g 脂質 11.6g 塩分 1.4g	ツナ 牛乳	でんぷん じゃがいも 小麦粉 米	人参 白菜 玉ねぎ カブ
6 (土)	軟飯	鶏肉の香味煮 こふき芋 キャベツともやしのスープ フルーツ	熱量 346Kcal 蛋白 14.5g 脂質 16.3g 塩分 1.7g	味噌 鶏肉 生揚げ	米 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ 人参 もやし
8 (月)	軟飯	豆腐の味噌そぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え カブとわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 20.4g 脂質 13.0g 塩分 1.2g	牛肉 牛乳 わかめ	さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 こま ほうれん草
9 (火)	軟飯	じゃがいも生揚げの煮物 マッシュポテト 玉ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 321Kcal 蛋白 16.3g 脂質 11.8g 塩分 1.8g	鶏肉 牛乳 みそ	さとう ジャガイモ 米 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 白菜 わかめ
10 (水)	軟飯	変わりオムレツ 温野菜 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	熱量 433Kcal 蛋白 19.2g 脂質 22.6g 塩分 2.6g	豚肉 牛乳	じゃがいも 小麦粉 米	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草
12 (金)	軟飯	マカロニと鶏肉のクリーム煮 カブとキャベツのサラダ 玉ねぎとキャベツのスープ フルーツ	熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g	鶏肉 卵 味噌	小麦粉 じゃがいも 米 マカロニ	キャベツ 人参 玉ねぎ
13 (土)	軟飯	魚の照り焼き もやしと白菜の削り節和え チンゲン菜のスープ フルーツ	熱量 315Kcal 蛋白 19.4g 脂質 13.7g 塩分 1.9g	魚 牛乳 卵 削り節	砂糖 小麦粉 米	もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜
15 (月)	軟飯	カレーライス ウィンナー わかめスープ フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 21.6g 脂質 9.1g 塩分 1.7g	鶏肉 牛乳 卵	じゃがいも 砂糖 米	人参 玉ねぎ 大根 コーン
16 (火)	軟飯	豚肉とシラタキ炒め こふき芋 玉ねぎと人参スープ フルーツ	熱量 417Kcal 蛋白 22.9g 脂質 14.4g 塩分 2.0g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 砂糖 米	人参 しらたき 玉ねぎ 大根
17 (水)	軟飯	五目ひじき はるさめサラダ ジャガイモとキャベツのスープ フルーツ	熱量 434Kcal 蛋白 15.7g 脂質 12.2g 塩分 1.6g	鶏肉 味噌	さとう 米 油揚げ	じゃがいも 大根 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ
18 (木)	軟飯	ミートボールのトマトソース ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ フルーツ	熱量 481Kcal 蛋白 21.6g 脂質 12.3g 塩分 1.5g	鶏肉 卵 みそ 豆腐	米 パン粉	玉ねぎ ブロッコリー 人参
19 (金)	軟飯	みそ肉じゃが ほうれん草の胡麻和え かき玉汁 フルーツ	熱量 458Kcal 蛋白 17.0g 脂質 12.0g 塩分 1.3g	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	さとう 米 じゃがいも 胡麻	人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 えのき
20 (土)	軟飯	魚の角煮 こふき芋 けんちん汁 フルーツ	熱量 518Kcal 蛋白 23.8g 脂質 16.0g 塩分 1.5g	魚 みそ 牛乳	砂糖 米 じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ
22 (月)	軟飯	鶏肉のマーマレード煮 小松菜のお浸し 野菜スープ フルーツ	熱量 460Kcal 蛋白 19.0g 脂質 16.8g 塩分 1.4g	大豆 ちくわ 鶏肉 わかめ 牛乳 ツナ	さとう ジャガイモ 米	玉ねぎ 人参 こまつな
23 (火)	軟飯	生揚げとごぼうの炒め物 温野菜 わかめの味噌汁 フルーツ	熱量 305Kcal 蛋白 12.2g 脂質 18.8g 塩分 1.0g	卵 鶏肉 豆腐	米 さとう 春雨	しょうが たけのこ もやし 人参
24 (水)	軟飯	豚肉とほうれん草の炒め物 湯通しキャベツ ジャガイモと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 467Kcal 蛋白 18.6g 脂質 16.9g 塩分 1.8g	豚肉 味噌 わかめ	じゃがいも 米 小麦粉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ
25 (木)	軟飯	いりどり 温野菜 豆腐と白菜の味噌汁 フルーツ	熱量 421Kcal 蛋白 15.9g 脂質 15.6g 塩分 1.3g	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	さとう 米 でんぷん	生姜 人参 たまねぎ きゃべつ 大根
26 (金)	軟飯	豚肉のアチャップ煮 湯豆腐 豆腐と小松菜のスープ フルーツ	熱量 434Kcal 蛋白 20.7g 脂質 13.3g 塩分 1.6g	豚肉 大豆 牛乳 わかめ	さとう 小麦粉 米 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 白菜 こほう
27 (土)	軟飯	タンダーチキン ブロッコリーの塩ゆで キャベツと人参のスープ フルーツ	熱量 429Kcal 蛋白 21.3g 脂質 15.0g 塩分 1.4g	鶏肉	さとう 小麦粉 米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 カブ ブロッコリー
29 (月)	軟飯	クリームシチュー ウィンナー わかめスープ フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 21.6g 脂質 9.1g 塩分 1.7g	鶏肉 牛乳 わかめ	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ 人参 コーン

