



平成30年2月 食事献立表 (完了食)



社会福祉法人 国立保育会
きたひだまり保育園

日付	10時おやつ	献立名	材料	3時のおやつ	おやつ材料
1 15	木 牛乳	①ドライカレー ⑤りんご ②白菜のスープ ③かぼちゃときゅうりのサラダ ④ミニトマト	①米 豚ひき肉 玉葱 人参 ホールトマト缶 ビーマン 大豆水煮 にんにく 生姜 カレー粉 油 コンソメ ケチャップ ウスターソース 三温糖 食塩 こしょう ②白菜 人参 玉葱 コンソメ 塩 ③かぼちゃ きゅうり コーン缶 三温糖 塩 こしょう マヨネーズ ④ミニトマト ⑤りんご	①牛乳 ②人参入りホットケーキ	①牛乳 ②小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 人参 バター 油
2	金 牛乳	★鬼さまランチ★ ①ゆかりご飯 ⑤ウインナーソーテ ②てまり麩のすまし汁 ⑥いちご ③いわしのかば焼き(カレイ) ④刻み昆布の煮物	①米 しそふりかけ ⑤ウインナー ケチャップ 油 ②てまり麩 人参 三つ葉 えのき 醤油 塩 昆布 鰹節 ⑥いちご ③いわし 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん ④刻み昆布 人参 油揚げ ごま油 醤油 三温糖	①牛乳 ②大豆のスコーン	①牛乳 ②大豆水煮 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 卵 牛乳 三温糖 粉糖 ココアパウダー
16	金 牛乳	①かき揚げうどん(煮込みうどん) ②高野豆腐とさつま芋の煮物 ③キャベツの浅漬け ④バナナ	①うどん わかめ 醤油 塩 昆布 鰹節 人参 玉葱 ごぼう しめじ いんげん 小麦粉 油 ②さつま芋 凍り豆腐 三温糖 醤油 みりん 鰹節 ③キャベツ きゅうり 人参 生姜 塩 鰹節 ④バナナ	①牛乳 ②きな粉トースト	①牛乳 ②食パン 三温糖 きな粉 油
3 17	土 牛乳	①ご飯 ⑤バナナ ②キャベツとなすの味噌汁 ③鶏肉の風味焼き ④小松菜ともやしのごま和え	①米 ⑤バナナ ②キャベツ なす わかめ 鰹節 味噌 ③鶏もも肉 生姜 みりん 醤油 小麦粉 青のり 油 ④小松菜 もやし 三温糖 醤油 ごま	①牛乳 ②カップケーキ	①牛乳 ②カップケーキ
5 19	月 牛乳	①ご飯 ⑤いんげんの白和え ②手作りなめ苺 ⑥デコボン ③わかめと麩の味噌汁 ④かじきまぐろのしそ焼き	①米 ⑤いんげん 人参 しらたき 絹豆腐 ごま 醤油 三温糖 鰹節 ②えのきたけ 醤油 みりん ⑥デコボン ③わかめ 焼き麩 もやし 鰹節 味噌 ④かじきまぐろ しそ 醤油 みりん 酒	①牛乳 ②おさつサンド	①牛乳 ②食パン さつま芋 りんご 三温糖 バター
6 20	火 牛乳	①ご飯 ⑤いちご ②じゃが芋のすまし汁 ③豚ばら卵とし ④ブロッコリーのおかか和え	①米 ⑤いちご ②じゃが芋 玉葱 人参 昆布 鰹節 酒 醤油 塩 ③豚ばら肉 卵 しいたけ グリンピース 玉葱 油 醤油 三温糖 みりん 鰹節 ④ブロッコリー もやし 人参 鰹節 醤油	①牛乳 ②ツナの和風パンネ	①牛乳 ②パンネ ツナ オリーブ油 玉葱 人参 ビーマン 油 塩 醤油
7 21	水 牛乳	①五目中華ラーメン ②ちくわのかば焼き ③きゅうりと大根の昆布和え ④バナナ	①中華麺 豚肉 人参 ねぎ ほうれん草 コーン缶 醤油 三温糖 油 中華だし ②ちくわ 醤油 三温糖 みりん 油 ③きゅうり 大根 塩昆布 ④バナナ	①麦茶 ②大豆とじゃこのおにぎり	①麦茶 ②米 大豆水煮 しらす干し 酒 醤油 青のり ごま
8 22	木 牛乳	①ご飯 ⑤りんご ②のっぺい汁 ③鯖の西京焼き(カレイ) ④ほうれん草と人参のおひたし	①米 ⑤りんご ②大根 人参 里芋 板こんにゃく ねぎ 鶏もも肉 鰹節 昆布 塩 醤油 片栗粉 ③さわら 三温糖 酒 味噌 みりん ④ほうれん草 人参 醤油 鰹節	①牛乳(8日) ②スノーボールドーナツ(8日) ①牛乳(22日) ②ミルクビスケット(22日)	①牛乳(8日) ②小麦粉 ホットケーキ粉 無塩バター 三温糖 卵 牛乳 ベーキングパウダー 油(8日) ①牛乳(22日) ②小麦粉 バター 三温糖 牛乳(22日)
9 23	金 牛乳	①食パン ⑤オレンジ ②豆腐と青ネギのスープ ③メンチカツ(焼き) ④人参のナムル	①食パン ⑤オレンジ ②木綿豆腐 わけぎ コーン缶 コンソメ 塩 醤油 ③豚ひき肉 玉葱 人参 ビーマン 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ④人参 きゅうり もやし ごま油 コンソメ 塩	①麦茶 ②チキンライス	①麦茶 ②米 鶏もも肉 玉葱 人参 バター ケチャップ 塩 油 パセリ粉
10 24	土 牛乳	①ご飯 ⑤グレープフルーツ ②豆腐としめじの味噌汁 ③カレー肉じゃが ④切干大根と小松菜のサラダ	①米 ⑤グレープフルーツ ②木綿豆腐 しめじ ねぎ 鰹節 味噌 ③豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレー粉 醤油 三温糖 油 ④切干大根 人参 小松菜 酢 油 三温糖 塩 醤油	①牛乳 ②カステラ	①牛乳 ②カステラ
26	月 牛乳	①ご飯 ⑤りんご ②なめこの味噌汁 ③鶏ひき肉のおろしハンバーグ ④ポイル野菜	①米 ⑤りんご ②なめこ 白菜 鰹節 味噌 ③鶏ひき肉 玉葱 木綿豆腐 大根 油 パン粉 塩 こしょう 三温糖 みりん 醤油 ④ブロッコリー 人参 塩	①牛乳 ②簡単ピザ	①牛乳 ②餃子の皮 ケチャップ ビーマン ベーコン コーン缶 ピザ用チーズ
13 27	火 牛乳	①ご飯 ⑤みかん ②かぶの味噌汁 ③わかさぎの南蛮漬(カレイ) ④ほうれん草の納豆和え	①米 ⑤みかん ②かぶ 油揚げ ねぎ わかめ 味噌 ③わかさぎ 小麦粉 油 人参 玉葱 ビーマン 三温糖 醤油 酢 ④ほうれん草 もやし 納豆 醤油 鰹節	①牛乳 ②洋風お好み焼き	①牛乳 ②ベーコン 人参 キャベツ 小麦粉 卵 油 ケチャップ 中濃ソース コンソメ
14 28	水 牛乳	①レーズンパン ⑤いちご ②わかめ卵スープ ③たらとのトマトソースかけ ④大根と水菜のサラダ	①レーズンパン ②卵 わかめ 万能ねぎ コンソメ 醤油 ③たら 玉葱 しめじ トマトホール缶 小麦粉 油 三温糖 塩 醤油 コンソメ ④大根 人参 水菜 酢 油 三温糖 塩 醤油	①牛乳(14日) ②ココアカップケーキ(14日) ①麦茶(28日) ②五平餅(28日)	①牛乳(14日) ②小麦粉 無塩バター 塩 グラニュー糖 卵 牛乳 ココア ベーキングパウダー 粉砂糖(14日) ①麦茶(28日) ②米 味噌 三温糖 ごま(28日)

☆連絡帳用に献立ごとに番号がついています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。

☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。

☆8日(木)のお誕生会で『スノーボールドーナツ』を提供します。

☆完了食(12ヶ月から14ヶ月)の頃の食事は、献立名横のカッコ内の食事に なります。



	3歳未満児		3歳以上児	
	目標値	平均値	目標値	平均値
エネルギー	500kcal	516kcal	583kcal	608kcal
たんぱく質	19.8g	20.5g	23.0g	24.1g
脂質	14.7g	17.2g	17.4g	18.8g