



# 平成30年 2月 食事献立表

社会福祉法人国立保育会 北保育園

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ
1	13	木 火	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 白菜のスープ ③ 豚肉の香味揚げ ④ カリフラワーと人参のおかか和え	米 水、昆布、削り節、たまねぎ、はくさい、木綿豆腐、塩、しょうゆ 豚肉(もも)、ねぎ、酒、しょうゆ、中濃ソース、ごま油、卵、片栗粉、小麦粉、揚げ油 カリフラワー、人参、しょうゆ、かつお節	① 鶏ひき肉のチヂミ 鶏ひき肉、米ぬか油、小麦粉、上新粉、たまねぎ、にら、人参、水、酢、しょうゆ、ごま油 ② 牛乳
2		金	牛乳・菓子 ① 鬼ご飯 ② 玉葱とごぼうのみそ汁 ③ 魚の梅煮	米、昆布、人参、酒、塩、しょうゆ、干しぶどう、ほうれんそう、もやし、水、削り節、焼きのり、ブロッコリー 水、煮干し、豚肉(もも)、ごぼう、たまねぎ、米みそ 昆布、かじき、うめ干し、水、三温糖、酒、本みりん、酢、しょうゆ	① がんせき揚げ さつまいも、ひじき、だいず(乾)、小麦粉、卵、しょうゆ、三温糖、塩、水、揚げ油 ② 牛乳・果物 牛乳、いちご
3	17	土	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 大根と豆腐のみそ汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ 野菜炒め	米 水、煮干し、人参、大根、木綿豆腐、米みそ 鶏もも肉、しょうが、酒、本みりん、しょうゆ、米ぬか油 人参、たまねぎ、キャベツ、米ぬか油、塩、こしょう	① マカロニのナポリタン マカロニ、オリーブ油、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、三温糖、塩、こしょう、ピーマン ② 牛乳
5		月	牛乳・菓子 ① ポークカレーライス ② キャベツとれんこんのサラダ	米、押麦、にんにく、しょうが、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、米ぬか油、水、じゃがいも、りんご、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩 キャベツ、人参、れんこん、酢、米ぬか油、三温糖、塩	① クリームサンド ミルクパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳 ② 牛乳・果物 牛乳、りんご
6	20	火	牛乳・菓子 ① ご飯 ② のっぺい汁 ③ ぶりの西京焼き ④ ほうれん草のお浸し	米 水、昆布、削り節、人参、大根、さといも、つきこんにやく、ねぎ、塩、しょうゆ、片栗粉 ぶり、三温糖、酒、本みりん、米みそ ほうれんそう、水、削り節、しょうゆ	① あんかけ焼きそば 焼きそばめん、米ぬか油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、はくさい、もやし、水、三温糖、塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油、チンゲンサイ ② 牛乳
7	21	水	牛乳・菓子 ① ご飯 ② わかめと豆腐のみそ汁 ③ 鶏焼肉のおろしハンバーグ ④ ボイル野菜	米 水、煮干し、もやし、木綿豆腐、生わかめ、米みそ たまねぎ、米ぬか油、鶏ひき肉、パン粉、牛乳、塩、こしょう、大根、三温糖、本みりん、しょうゆ ブロッコリー、人参、塩	① ホットサンド 食パン、ハム、たまねぎ、米ぬか油、ビザ用チーズ ② 牛乳
8	22	木	牛乳・菓子 ① ご飯 ② キャベツのスープ ③ 魚のトマトソースかけ ④ 白菜と人参のサラダ	米 水、昆布、鶏もも肉、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ かれい、塩、こしょう、小麦粉、米ぬか油、たまねぎ、ホールトマト缶詰、三温糖、しょうゆ はくさい、人参、きゅうり、酢、米ぬか油、三温糖、塩	① ドーナッツ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、牛乳、バター、揚げ油 ② 牛乳
9	23	金	牛乳・菓子 ① ご飯 ② じゃが芋と玉葱のみそ汁 ③ ポークソテー ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ 人参の甘煮	米 水、煮干し、じゃがいも、たまねぎ、米みそ 豚肉(もも)、塩、こしょう、小麦粉、米ぬか油 ブロッコリー、キャベツ、三温糖、しょうゆ、白ごま 人参、水、三温糖、塩	① アップルトースト 食パン、りんご、小麦粉、バター、三温糖 ② 牛乳
10	24	土	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 麩のスープ ③ 回鍋肉 ④ 大根のナムル	米 水、昆布、削り節、焼ふ、生わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ 豚肉(もも)、しょうが、しょうゆ、人参、キャベツ、米ぬか油、三温糖、酒、本みりん、米みそ、ピーマン 大根、三温糖、しょうゆ、ごま油	① ジャーマンポテト ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、オリーブ油、塩 ② 牛乳・果物 牛乳、みかん
14		水	牛乳・菓子 ① 麦入りご飯 ② 玉葱ともやしのスープ ③ 魚の風味焼き ④ 二色甘酢和え	米、押麦 水、昆布、豚肉(もも)、たまねぎ、もやし、こまつな、塩、しょうゆ さけ、しょうが、本みりん、しょうゆ、小麦粉、あおのり、米ぬか油 かぶ、人参、三温糖、塩、酢	① ミートサンド バターロール、豚ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、三温糖、こしょう、ケチャップ、カレー粉、片栗粉、水 ② 牛乳
15		木	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 人参と高野豆腐のみそ汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ さつまいものオレンジ煮	米 水、煮干し、人参、凍り豆腐、ほうれんそう、米みそ 鶏もも肉、大根、人参、たまねぎ、米ぬか油、つきこんにやく、水、削り節、三温糖、本みりん、塩、しょうゆ さつまいも、みかん濃縮果汁、水、三温糖	① カリフラワーとじゃが芋のグラタン 豚ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、塩、カリフラワー、じゃがいも、バター、小麦粉、牛乳、ビザ用チーズ、パン粉 ② 牛乳
16		金	牛乳・菓子 ① ご飯 ② かぶと人参のみそ汁 ③ 煮魚 ④ ひじきの煮物 ⑤ もやしのごま酢和え	米 水、煮干し、豚肉(もも)、かぶ、人参、焼ふ、こまつな、米みそ かじき、水、しょうが、三温糖、酒、本みりん、しょうゆ ひじき、人参、れんこん、米ぬか油、油揚げ、水、削り節、三温糖、しょうゆ、さやえんどう もやし、三温糖、酢、しょうゆ、白ごま	① あんぱん バターロール、あずき(乾)、三温糖、塩 ② 牛乳・果物 牛乳、みかん
19		月	牛乳・菓子 ① ハヤシライス ② キャベツとれんこんのサラダ ③ 果物	米、押麦、豚肉(もも)、こしょう、たまねぎ、人参、マッシュルーム、米ぬか油、水、バター、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、塩、しょうゆ キャベツ、人参、れんこん、ホールコーン缶、酢、米ぬか油、三温糖、塩、りんご、いちご	① クリームサンド ミルクパン、三温糖、脱脂粉乳、コーンスターチ、牛乳 ② 牛乳
26		月	牛乳・菓子 ① ご飯 ② じゃが芋のスープ ③ 豚肉のブルコギ ④ 中華風きゅうり	米 水、昆布、削り節、人参、たまねぎ、じゃがいも、塩、しょうゆ 豚肉(もも)、しょうが、酒、たまねぎ、人参、米ぬか油、にら、しょうゆ、ごま油 きゅうり、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油	① はちみつバタートースト 食パン、バター、はちみつ ② 牛乳
27		火	牛乳・菓子 ① ご飯 ② 豚汁 ③ 鶏肉のごま照り焼き ④ さつまいものオレンジ煮	米 水、煮干し、豚肉(もも)、ごぼう、人参、大根、しめじ、こんにやく、米ぬか油、木綿豆腐、ねぎ、米みそ 鶏もも肉、三温糖、しょうゆ、本みりん、小麦粉、黒ごま、米ぬか油 さつまいも、みかん濃縮果汁、水、三温糖	① カリフラワーとじゃが芋のグラタン 豚ひき肉、たまねぎ、米ぬか油、塩、カリフラワー、じゃがいも、バター、小麦粉、牛乳、ビザ用チーズ、パン粉 ② 牛乳
28		水	牛乳・菓子 ① 麦入りご飯 ② 玉葱ともやしのスープ ③ 魚の風味焼き ④ 二色甘酢和え	米、押麦 水、昆布、豚肉(もも)、たまねぎ、もやし、こまつな、塩、しょうゆ さけ、しょうが、本みりん、しょうゆ、小麦粉、あおのり、米ぬか油 かぶ、人参、三温糖、塩、酢	① 手作りウィンナーパン 強力粉、牛乳、三温糖、塩、バター、ドライイースト、ウィンナー、ケチャップ、卵なしマヨネーズ、パセリ粉 ② 牛乳

☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3才以上児	581	23.3	18.6
目標量	580	23.3	16.2
3才未満児	541	22.1	18.8
目標量	500	20.0	14.0

