

かわまた認定こども園2024・2月献立表

日付	曜日	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	木	いもけんぴ	ご飯、五目豆、ほうれん草のごま和え、しめじとわかめのみそ汁、みかん	肉団子スープ 番茶	497.2(440.3) 18.6(13.8) 13.5(14.6) 1.0(0.7)	米、砂糖、ごま、○油、	鶏もも肉、大豆(ゆで)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、ほうれん草、しめじ、だいこん、もやし、人参、ごぼう、乾燥わかめ、◎いもけんぴ	しょうゆ、みりん
★ 2	金	たまごボーロ	ご飯、タンダーリーチキン、マカロニサラダ、大根と人参のスープ、グレープフルーツ	ジャムロールサンド 牛乳	529.2(416.4) 24.2(17.4) 17.2(12.8) 1.7(1.2)	米、○食パン、マカロニ、マヨネーズ、○マーガリン	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、魚肉ソーセージ	グレープフルーツ、人参、だ大根、きゅうり、コーン缶、○いちごジャム、○ブルーベリージャム、にんにく	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩
3	土	せんべい	二色丼、小松菜の納豆和え、じゃがいもとねぎのみそ汁、バナナ	クッキー 牛乳	611.4(467.4) 27.4(20.4) 23.1(19.2) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、小松菜、ねぎ、人参、しょうが	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩
★ 5	月	小魚カルシウムチーズ	ご飯、炒り豆腐、ごまきゅうり、さつまいもとねぎのみそ汁、みかん	スティックパン 牛乳	600.3(454.6) 23.9(35.3) 18.5(16.1) 1.7(1.3)	米、○ロールパン、さつまいも、◎切れてるチーズ、砂糖、ごま、油、◎小魚	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、きゅうり、玉ねぎ、人参、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩
★ 6	火	ビスコ	豚丼、スティック野菜、かぶとしいたけのすまし汁、バナナ	ヨーグルト 源氏パイ	571.1(482.3) 19.6(14.9) 16.4(15.3) 1.7(1.2)	米、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、白菜、人参、大根、きゅうり、玉ねぎ、かぶ、白滝、ねぎ、しいたけ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、食塩
★ 7	水	ビスケット	ご飯、鮭のみそ焼き、きのこサラダ、豆腐とわかめのみそ汁、グレープフルーツ	ポトフ 番茶	420.1(371.8) 19.6(15.8) 11.9(13.3) 1.0(0.7)	米、○油、砂糖、じゃがいも	さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ベーコン、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、レタス、きゅうり、ねぎ、乾燥わかめ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、人参、	みりん、しょうゆ、○食塩
8	木	バナナチップス	ご飯、鶏肉と大豆のトマト煮、コールスローサラダ、白菜とねぎのスープ、みかん	ココアプリン せんべい	577.9(489.1) 14.4(11.3) 20.1(19.4) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○砂糖、油、	○牛乳、○生クリーム、鶏もも肉、鶏がらスープ	みかん、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、カットトマト缶詰、ねぎ、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩
★ 9	金	せんべい	ご飯、花シュウマイ、大根サラダ、小松菜と玉ねぎのスープ、グレープフルーツ	マカロニきな粉 番茶	510.7(395.0) 21.8(16.0) 16.1(11.8) 1.2(1.0)	米、○マカロニ、○砂糖、しゅうまいの皮、パン粉、ごま油、	豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	グレープフルーツ、大根、玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり	しょうゆ、食塩、○食塩
10	土	クッキー	ご飯、肉じゃが、小松菜のなめ茸和え、大根とふのみそ汁、バナナ	せんべい 野菜ジュース	473.6(405.9) 13.0(9.9) 5.2(6.7) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、砂糖、油、焼ふ	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、小松菜、玉ねぎ、大根、人参、白滝、なめたけ	しょうゆ、みりん
13	火	ビスケット	ご飯、豚肉のしょうが焼き、さつまいもサラダ、豆腐とえのきのみそ汁、みかん	フルーツヨーグルト クラッカー	565.2(431.2) 20.4(15.3) 15.9(12.5) 1.2(0.8)	米、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ水煮缶、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、玉ねぎ、○バナナ、○もも缶、きゅうり、○パイン缶、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう
★ 14	水	ウエハースブルー	カレー、フレンチレタス、キャベツと人参のスープ、グレープフルーツ	さつまいも蒸しパン 牛乳	570.2(454.7) 17.2(13.2) 14.9(12.9) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○さつまいも、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、○卵	グレープフルーツ、玉ねぎ、レタス、人参、コーン缶、きゅうり、キャベツ、◎ブルー(乾)	カレーウ、コンソメ、白こしょう、食塩
★ 15	木	せんべい	ご飯、白身魚のフライ、キャベツのサラダ、じゃがいもとねぎのみそ汁、バナナ	今川焼き 野菜ジュース	452.0(374.7) 17.4(13.0) 9.7(8.2) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	かれい、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、人参、コーン缶	中濃ソース、食塩、白こしょう
★ 16	金	ビスコ	ご飯、五目納豆、小松菜とツナのごま和え、大根となめこのみそ汁、みかん	ビスケット ブルー 牛乳	546.9(467.6) 19.4(15.1) 20.0(18.6) 0.8(0.6)	米、砂糖、ごま、油	○牛乳、納豆、豚ひき肉、ちくわ、ツナ油漬缶、挽きわり納豆、しらす干し	みかん、玉ねぎ、小松菜、○ブルー、人参	しょうゆ
17	土	せんべい	ご飯、親子煮、もやしのサラダ、小松菜とふのみそ汁、バナナ	バームクーヘン 野菜ジュース	556.1(438.7) 18.7(13.6) 10.8(9.8) 1.3(1.1)	米、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、もやし、玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、きゅうり、ねぎ、乾燥わかめ、糸みつば	しょうゆ、ノンオイル和風ドレッシング
★ 19	月	バナナチップス	ご飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、わかめときのこスープ、グレープフルーツ	セサミラスク 牛乳	558.3(476.3) 20.0(15.0) 19.0(18.9) 2.4(1.7)	米、○食パン、はるさめ、○砂糖、油、片栗粉、○黒ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ねぎ、もやし、きゅうり、人参、乾燥わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩
★ 20	火	せんべい	ご飯、川俣シャモメンチ、キャベツとハムの酢の物、さつまいもと玉ねぎのみそ汁、みかん	フルーチェ ビスコ	605.7(492.4) 16.0(12.5) 15.2(12.3) 1.5(1.3)	米、さつまいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油	川俣シャモメンチ、○牛乳、ハム、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、玉ねぎ、人参	酢、しょうゆ、食塩
21	水	たまごボーロ	ご飯、かれいのバターしょうゆ焼き、ほうれん草の淡雪和え、かぶと油揚げのみそ汁、バナナ	せんべい 野菜ジュース	375.3(368.2) 16.6(12.9) 5.0(5.2) 1.3(1.1)	米、ごま油、小麦粉	かれい、白はんぺん、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、バター	バナナ、ほうれん草、かぶ、もやし、人参、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ
★ 22	木	ビスケット	お誕生日会 スパゲティミートソース、えびフライ、レタスのサラダ、大根と人参のスープ、オレンジ	プリンアラモード	541.9(491.4) 21.7(17.8) 28.2(25.9) 1.8(1.3)	スパゲティ、油	豚ひき肉、○クリーム(植物性脂肪)、バター、えび	オレンジ、玉ねぎ、レタス、トマトソース缶、人参、大根、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、○りんご	ケチャップ、コンソメ
24	土	せんべい	ご飯、ハッシュドポーク、ナムル、キャベツと玉ねぎのスープ、バナナ	ビスケット 牛乳	522.8(394.4) 15.4(11.3) 14.7(12.8) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)	バナナ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、キャベツ、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、コンソメ
26	月	ウエハースブルー	ご飯、豚肉のすき焼き風、きゅうりとわかめ酢の物、ほうれん草とふのみそ汁、グレープフルーツ	ドーナッツ 牛乳	537.5(433.1) 19.6(15.4) 14.6(12.8) 1.1(0.9)	米、○油、焼ふ、○砂糖、はるさめ、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	白菜、きゅうり、ほうれん草、みかん缶、ねぎ、白滝、乾燥わかめ、人参、◎ブルー(乾)、グレープフルーツ	しょうゆ、酢、みりん、食塩
27	火	いもけんぴ	ご飯、豆腐の旨煮、小松菜ともやしの磯和え、まいたけとかぶのすまし汁、みかん	ぶどうゼリー せんべい	485.7(439.6) 15.9(11.4) 10.3(12.1) 1.6(1.2)	米、片栗粉、油	木綿豆腐、豚肉(肩)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、白菜、小松菜、もやし、人参、かぶ、ねぎ、まいたけ、焼きのり、◎いもけんぴ	昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、食塩
★ 28	水	ビスケット	ご飯、炒り鶏、わかめと春雨のサラダ、大根とさつまいものみそ汁、バナナ	タンメン 番茶	612.4(474.2) 23.7(17.9) 9.6(8.2) 3.1(2.2)	○生中華めん、米、さつまいも、さといも、はるさめ、○油、砂糖、	鶏もも肉、○豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、○かつお(なまり節)	大根、バナナ、○キャベツ、○もやし、きゅうり、れんこん、○ねぎ、○人参、ごぼう、○にら、乾燥わかめ、しいたけ	しょうゆ、みりん、○白こしょう、○食塩
★ 29	木	せんべい	ご飯、ハンバーグ、ツナサラダ、きのこの中華スープ、みかん	カステラサンド 番茶	552.6(424.8) 19.1(14.2) 23.0(16.8) 1.4(1.2)	米、パン粉、油、ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、牛乳、ツナ油漬缶	みかん、レタス、玉ねぎ、きゅうり、人参、ねぎ、しいたけ、わかめ(乾)、えのきたけ	ケチャップ、中華スープ、しょうゆ、白こしょう、食塩、ナツメグ

