

2024年2月



## 献立表 (夕食)



保育園イコラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名		
			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
01 木	親子丼、大根サラダ、桃	282.8 12.9 6 0.9	米、砂糖、油、すりごま	卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)
02 金	きつねうどん、卵の花、パインアップル	192.5 7.7 5.6 1.7	ゆでうどん、砂糖、油	油揚げ、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	パイン缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)
03 土	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の塩ごま和え、たまごスープ	249.6 13.5 6.9 1	米、マヨネーズ、ごま	たら、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、にんじん、いんげん、あおのり
04 日	御飯、カレイの煮つけ、小松菜のごま和え、豆腐の味噌汁	212.3 13.3 2.5 1.1	米、ごま、砂糖	かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、カットわかめ
05 月	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、白菜の味噌汁	278.3 11.8 9.3 1.1	米、パン粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ
06 火	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、りんごのコンポート	297.6 6.9 8.7 0.6	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	ウインナーソーセージ、ゆで大豆	りんご、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、いんげん、レモン果汁
07 水	きのご御飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	273.3 13.9 6.9 1.6	米、片栗粉、砂糖、油	さわか、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
08 木	豚とひじきのチャーハン、大根のそぼろ煮、じゃがいものスープ	252.9 9.2 7.4 1.1	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	卵、豚ひき肉、かつお節	だいこん、にんじん、ピーマン、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
09 金	御飯、なすとひき肉のみそ炒め、春雨サラダ、大根のみそ汁	252.1 6.6 8.1 1.1	米、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	なす、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、カットわかめ
10 土	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、きのこのすまし汁	238.4 9.9 5.6 1.2	米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉(もも)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、しょうが
12 月	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、わかめスープ	275.7 11.4 9 1.2	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
13 火	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、人参のすまし汁、パインアップル	262.3 14.8 3.8 0.9	米、油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ、かつお節	パイン缶、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)
14 水	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のしらすあえ、りんごのコンポート	295.8 9 6.4 0.8	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、バター	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、レモン果汁
15 木	ふわふわ丼、小松菜のごま和え、大根の味噌汁	242.3 11.3 5.4 1.1	米、焼ぶ、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ
16 金	カレーうどん、ツナと胡瓜の和え物、桃	185.5 7.6 5.4 0.8	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ
17 土	御飯、鶏つくねのあんかけ、ほうれん草のおかか和え、もやしの味噌汁	222.1 9.9 4.4 1.1	米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、ひじき、カットわかめ
18 日	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしとわかめのナムル、さといもの味噌汁	249.1 9.2 7.5 0.9	米、さといも、油、ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、もやし、カットわかめ、しょうが
19 月	ちゃんぽんラーメン、さつまいもの煮物、桃	240.3 8.4 3.9 1.3	生中華めん、さつまいも、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、かつお節	もも缶(黄桃)、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)
20 火	御飯、豚と小松菜の味噌炒め、キャベツのごま酢あえ、豆腐すまし汁	247.9 10.1 6.8 1	米、砂糖、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉(ロース)、淡色みそ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ
21 水	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、そうめん汁	260.7 13.7 7.5 1	米、干しそうめん、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが
22 木	御飯、豆腐のカレーチャンプル、キャベツのゆかりあえ、小松菜のすまし汁	244.4 10.9 7.2 0.9	米、油、砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、こんぶ(だし用)
23 金	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、マカロニサラダ、桃	295.4 7.3 6.6 0.5	米、さつまいも、マカロニスパゲティ、マヨネーズ	鶏ひき肉、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、はくさい、にんじん、きゅうり
24 土	わかめうどん、ひじきのサラダ、みかん	170 6.5 5.7 1.3	ゆでうどん、マヨネーズ	ゆで大豆、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ
25 日	キッズピビンバ、カニカマサラダ、卵スープ	227.8 11.5 11.1 1.2	米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが
26 月	御飯、さけのパン粉焼き、白菜の昆布和え、さといものみそ汁	243.7 13.1 6.1 0.8	米、さといも、マヨネーズ、パン粉、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ
27 火	御飯、カレイの煮つけ、ツナと胡瓜のサラダ、豆腐の味噌汁	230.8 14.4 4.3 1.1	米、砂糖	かれい、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、きゅうり、カットわかめ
28 水	御飯、ポトフ、いんげんのごまマヨネーズあえ、りんごのコンポート	281.8 6.4 7.5 0.7	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	ウインナーソーセージ	りんご、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、たまねぎ、レモン果汁
29 木	カレーライス、かぼちゃサラダ、桃	326.6 7.5 10.5	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。