

2021年02月

# 献立表

3歳未満児

ふたば保育園

日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価														
				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						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															
1	月	ごはん 家常豆腐 いとこ煮 スープ	ぼんかん 豆乳	さけとひじきのおにぎり	白米、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ロース肉、さげ、ベーコンスライス、小豆、みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	はくさい、ぼんかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、だいこんの葉、こまつな、しいたけ、しょうが、ごま、ひじき、あおのり、こんぶ、にんにく	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 259 mg	15	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁	りんご 焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、三温糖	豆乳、鶏肉、ベーコンスライス、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節	りんご、キャベツ、こまつな、しめじ、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、ごま、あおのり	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 178 mg													
2	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 納豆和え(水菜)	味噌汁 りんご 豆乳	豆まめ蒸しパン	白米、米粉、玄米、三温糖、塩麹	豆乳、鶏肉、納豆、大豆、みそ、油揚げ、粉豆腐、かつお節、栄養だし、煮干し	りんご、ほうれんそう、しめじ、みずな、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、ごま	エネルギー 478 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 179 mg	16	火	ごはん マーボー豆腐 さつまいもの重ね煮 スープ	いちご 人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、さつまいも、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳、豆腐、豚ひき肉、煮干し、みそ、粉豆腐	いちご、たまねぎ、にんじん、りんご、にら、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、レーズン、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 293 mg													
3	水	ごはん 田舎煮 ししゃものみりん干し 味噌汁	ぼんかん 煮干し 豆乳	海苔おにぎり	白米、玄米、さといも、油、三温糖	豆乳、ししゃも、豆腐、鶏肉、煮干し、みそ、油揚げ、栄養だし	ぼんかん、れんこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、こまつな、のり、ごま、あおのり	エネルギー 461 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 10.2 g カルシウム 259 mg	17	水	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉吹芋 納豆和え	味噌汁 りんご 豆乳	マカロニきな粉	じゃがいも、白米、グルテンフリーマカロニ、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、鶏肉、納豆、きな粉、みそ、粉豆腐、かつお節、栄養だし、煮干し	りんご、たまねぎ、こまつな、しめじ、みずな、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、ごま	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 163 mg												
4	木	ごはん カレーの風味焼き ごまお浸し 味噌汁	いちご りんご蒸しパン 豆乳	りんご蒸しパン	白米、米粉、玄米、塩こうじ、三温糖、油、オリーブ油	豆乳、みそ、栄養だし、ムキカレイ	いちご、ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、りんごジュース、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごま、レモン、わかめ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 155 mg	18	木	ごはん メカジキの竜田揚げ ごま和え 味噌汁	ぼんかん 豆乳	じゃこおにぎり	白米、玄米、さといも、片栗粉、油、ごま油、三温糖	豆乳、メカジキ、しらす干し、みそ、栄養だし	ぼんかん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ごま、ごま、しょうが、わかめ、あおのり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 165 mg												
5	金	ピビンバ丼 小松菜と生揚げのお浸し 豚汁 ぼんかん	コーンフレークおこし 豆乳	コーンフレークおこし	白米、じゃがいも、玄米、コーンフレーク、油、三温糖、ごま油	豆乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、みそ、栄養だし	ぼんかん、こまつな、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんにゃく、ごま、ごぼう、ごま、しょうが、にんにく	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 260 mg	19	金	カレーライス ナムル いちご	豆腐入りブラウニー 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、米粉、片栗粉、油、三温糖、ごま油、オリーブ油、粉糖	豆乳、豚肉、豆腐、豆乳、粉豆腐	いちご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りんご、切り干しだいこん、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.0 g カルシウム 142 mg													
8	月	ごはん クリームシチュー 小松菜のしらすサラダ 味噌汁	りんご ツナおにぎり 煮干し 豆乳	ツナおにぎり	白米、じゃがいも、玄米、米粉、油、三温糖	豆乳、鶏肉、豆腐、ツナ油漬、煮干し、しらす干し、みそ、栄養だし、粉豆腐、かつお節	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、なめこ、ねぎ、ごま、あおのり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 318 mg	22	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き しらす納豆和え(にら) 清し汁	ぼんかん フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、玄米、三温糖、油	豆乳グルト、生鮭、豆腐、納豆、しらす干し、みそ、煮干し	ぼんかん、キャベツ、もも、みかん、パイナップル、にら、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 10.2 g カルシウム 145 mg													
9	火	ごはん 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	ぼんかん 豆乳	黒糖くずもち	白米、玄米、黒砂糖、くず粉、ビーフン、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、みそ、きな粉、粉豆腐、栄養だし	キャベツ、ぼんかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 161 mg	24	水	ごはん 豚肉のきのこ焼き ブロッコリーのじゃこ和え 味噌汁	りんご 煮干し 豆乳	白米、玄米、油、オリーブ油、ごま油、三温糖	豆乳、豚ロース肉、煮干し、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし、凍り豆腐、かつお節、粉豆腐	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、エリンギ、レーズン、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 573 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.6 g カルシウム 266 mg													
10	水	ごはん どさんこ汁 納豆和え ブロッコリーのお浸し	いちご ひじきおにぎり 豆乳	ひじきおにぎり	白米、じゃがいも、玄米、油、三温糖、オリーブ油	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、鶏肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、粉豆腐、かつお節、栄養だし、煮干し	いちご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ねぎ、だいこんの葉、ごま、ひじき、のり	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 204 mg	25	木	ごはん タンダーチキン フレンチサラダ 味噌汁	いちご 豆乳	ブルーベリー蒸しパン	白米、米粉、じゃがいも、玄米、三温糖、油、塩麹	豆乳、鶏肉、みそ、栄養だし	いちご、キャベツ、りんご、みかん、ブルーベリー、たまねぎ、ブロッコリー、わかめ、にんにく、しょうが	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 112 mg												
12	金	ごはん ぶりの照り焼き 白和え 味噌汁	ぼんかん 豆乳	みそ焼きおにぎり	白米、玄米、三温糖、砂糖	豆乳、ぶり、豆腐、みそ、油揚げ、栄養だし	ぼんかん、だいこん、ほうれんそう、にんじん、だいこんの葉、ごま、ひじき、しょうが	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 161 mg	26	金	ごはん カレーの磯辺焼き ひじきの煮付け かぼちゃ汁	いよかん 豆乳	ケチャップおにぎり	白米、玄米、米粉、三温糖、油、片栗粉	豆乳、ムキカレイ、鶏ひき肉、豚ロース肉、油揚げ、みそ	いよかん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ごぼう、グリーンピース、ひじき、あおのり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.7 g カルシウム 152 mg												
★旬の食材★ 小松菜・ごぼう・ほうれん草・水菜・春菊・ぶり・わかさぎ・たら・デコボン・いよかん・いちご等				<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、献立、食材が変更になる場合があります。</li> <li>手作りふりかけを給食でだしています。</li> <li>ごはんは、玄米を5割程混ぜて炊いています。</li> </ul>						1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)		<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>507 kcal</td> <td>鉄</td> <td>4.8 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.7 g</td> <td>カルシウム</td> <td>199 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>34 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.6 g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.6 g</td> </tr> </table>		エネルギー	507 kcal	鉄	4.8 mg	たんぱく質	23.7 g	カルシウム	199 mg	脂質	14.6 g	ビタミンC	34 mg	塩分	1.6 g	食物繊維	4.6 g
エネルギー	507 kcal	鉄	4.8 mg																										
たんぱく質	23.7 g	カルシウム	199 mg																										
脂質	14.6 g	ビタミンC	34 mg																										
塩分	1.6 g	食物繊維	4.6 g																										