

2021年02月

献立表


3歳以上児

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 | ぼんかん | さけとひじきのおにぎり 豆乳 | 白米、玄米、三温糖、油、片栗粉 | 豆乳、生揚げ、豚ロース肉、さけ、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 683 kcal | たんぱく質 29.0 g | 脂質 18.9 g | カルシウム 295 mg | ごはん | 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 552 kcal | たんぱく質 26.7 g | 脂質 13.8 g | カルシウム 192 mg | |
| | | 家常豆腐 | いとこ煮 | | | | | | | | | | スープ | | | | | | | | | |
| | | 鶏肉の塩麹焼き | りんご | | | | | | | | | | 切干大根の煮付け | | | | | | | | | 納豆和え(水菜) |
| | | いとお煮 | スープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 火 | ごはん | 味噌汁 | 豆まめ蒸しパン 豆乳 | 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 553 kcal | たんぱく質 29.6 g | 脂質 12.5 g | カルシウム 193 mg | ごはん | 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 677 kcal | たんぱく質 30.4 g | 脂質 16.3 g | カルシウム 377 mg | |
| | | 鶏肉の塩麹焼き | りんご | | | | | | | | | | 切干大根の煮付け | | | | | | | | | 納豆和え(水菜) |
| | | いとこ煮 | スープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 家常豆腐 | いとこ煮 | | | | | | | | | | スープ | | | | | | | | | |
| 3 | 水 | ごはん | ぼんかん | 海苔おにぎり 煮干し 豆乳 | 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 570 kcal | たんぱく質 32.2 g | 脂質 11.2 g | カルシウム 376 mg | ごはん | 味噌汁 | マカロニきな粉 豆乳 | 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 590 kcal | たんぱく質 30.8 g | 脂質 14.3 g | カルシウム 181 mg | |
| | | 田舎煮 | ししゃものみりん干し | | | | | | | | | | 味噌汁 | | | | | | | | | |
| | | 家常豆腐 | いとこ煮 | | | | | | | | | | スープ | | | | | | | | | |
| | | いとこ煮 | スープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 木 | ごはん | いちご | りんご蒸しパン 豆乳 | 白米、米粉、玄米、米こうじ、三温糖、油、オリーブ油 | 豆乳、鯖、みそ、栄養だし | 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 568 kcal | たんぱく質 23.1 g | 脂質 19.1 g | カルシウム 145 mg | ごはん | ぼんかん | じゃこおにぎり 豆乳 | 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 602 kcal | たんぱく質 26.4 g | 脂質 16.9 g | カルシウム 185 mg | |
| | | カレーの風味焼き | ごまお浸し | | | | | | | | | | 味噌汁 | | | | | | | | | |
| | | 家常豆腐 | いとこ煮 | | | | | | | | | | スープ | | | | | | | | | |
| | | いとこ煮 | スープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 金 | ピビンバ丼 | 小松菜と生揚げのお浸し | コーンフレークおこし 豆乳 | 白米、じゃがいも、玄米、コーンフレーク、油、砂糖、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 565 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 22.3 g | カルシウム 308 mg | カレーライス | ナムル | 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 623 kcal | たんぱく質 22.3 g | 脂質 22.1 g | カルシウム 157 mg | |
| | | 豚汁 | ぼんかん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 家常豆腐 | いとこ煮 | | | | | | | | | | スープ | | | | | | | | | |
| | | いとこ煮 | スープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 月 | ごはん | りんご | ツナおにぎり 煮干し 豆乳 | 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 635 kcal | たんぱく質 32.7 g | 脂質 13.2 g | カルシウム 413 mg | ごはん | 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、かつお節 | ぼんかん、キャベツ、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 473 kcal | たんぱく質 28.7 g | 脂質 10.3 g | カルシウム 161 mg | |
| | | クリームシチュー | 小松菜のしらすサラダ | | | | | | | | | | 味噌汁 | | | | | | | | | |
| | | 家常豆腐 | いとこ煮 | | | | | | | | | | スープ | | | | | | | | | |
| | | いとこ煮 | スープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | ごはん | ぼんかん | 黒糖くずもち 豆乳 | 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 525 kcal | たんぱく質 22.6 g | 脂質 13.6 g | カルシウム 162 mg | ごはん | りんご | カレーおにぎり 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 690 kcal | たんぱく質 36.5 g | 脂質 21.9 g | カルシウム 349 mg | |
| | | 炒めビーフン | レバーの風味焼き | | | | | | | | | | 味噌汁 | | | | | | | | | |
| | | 家常豆腐 | いとこ煮 | | | | | | | | | | スープ | | | | | | | | | |
| | | いとこ煮 | スープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 水 | ごはん | いちご | ひじきおにぎり 豆乳 | 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、鶏もも肉、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 697 kcal | たんぱく質 34.9 g | 脂質 17.1 g | カルシウム 225 mg | ごはん | いちご | ブルーベリー蒸しパン 豆乳 | 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 552 kcal | たんぱく質 22.7 g | 脂質 13.9 g | カルシウム 104 mg | |
| | | どさんこ汁 | 納豆和え | | | | | | | | | | ブロッコリーのお浸し | | | | | | | | | |
| | | 家常豆腐 | いとこ煮 | | | | | | | | | | スープ | | | | | | | | | |
| | | いとこ煮 | スープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 金 | ごはん | ぼんかん | みそ焼きおにぎり 豆乳 | 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 619 kcal | たんぱく質 28.0 g | 脂質 18.9 g | カルシウム 181 mg | ごはん | いよかん | ケチャップおにぎり 豆乳 | 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 648 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 11.6 g | カルシウム 163 mg | |
| | | ぶりの照り焼き | 白和え | | | | | | | | | | 味噌汁 | | | | | | | | | |
| | | 家常豆腐 | いとこ煮 | | | | | | | | | | スープ | | | | | | | | | |
| | | いとこ煮 | スープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

★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

・都合により、献立、食材が変更になる場合があります。
・手作りふりかけを給食でだしています。
・ごはんは、玄米を5割程混ぜて炊いています。



| | | | | |
|-------------------------|-------|----------|-------|--------|
| 1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む) | エネルギー | 601 kcal | 鉄 | 5.2 mg |
| | たんぱく質 | 28.3 g | カルシウム | 232 mg |
| | 脂質 | 16.0 g | ビタミンC | 44 mg |
| | 塩分 | 2.0 g | 食物繊維 | 5.7 g |