平成２５年度　２月分

給　食　献　立　表　　（３色分け）

【保育園用】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん いわしの蒲焼き ほうれんそうのごまあえ 豚汁 節分豆	いわし, 豚肉, 豆腐, 米みそ, 節分豆	米, でんぷん, 油, 三温糖, すりごま, さといも	ほうれんそう, にんじん, はくさい, ごぼう, 青ねぎ, しょうが, つきこんにゃく	508 kcal 21.5 g 17.0 g 1.8 g
4 月	ごはん 鶏肉の柚子マーマレード焼き ツナサラダ 白菜と葱のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	鶏肉, ツナ, ウインナー, 牛乳	米, 油, 三温糖, ｼﾁｭｰﾙｰ	ゆずマーマレード, ゆず果汁, キャベツ, にんじん, ブロコッリー, はくさい, 玉葱, 白ねぎ	370 kcal 16.1 g 10.7 g 1.0 g
5 火	ごはん 野菜の天ぷら 牛肉のごまみそ炒め はんぺんのすまし汁	牛肉, 米みそ, はんぺん, カットわかめ, かつおぶし	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖, 白ごま	れんこん, かぼちゃ, にんじん, ピーマン, 太もやし, 玉葱, しょうが, えのきたけ, 青ねぎ	413 kcal 12.5 g 9.2 g 1.1 g
6 水	ごはん 柳川風煮 つけものあえ いよかん	豚肉, たまご	米, でんぷん, 油, 三温糖, 春雨, 白ごま	ごぼう, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, 青ねぎ, キャベツ, きゅうり, たくあん, いよかん, 糸こんにゃく	347 kcal 11.9 g 5.8 g 1.3 g
7 木	ごはん 鰆の梅焼き 白菜のおかか和え さつま汁	さわら, 和え物用かつお節, 豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 油, 三温糖, さつまいも	梅びしお, はくさい, ほうれんそう, にんじん, 玉葱, 青ねぎ	378 kcal 18.2 g 7.9 g 1.8 g
8 金	ごはん ふりかけ みそおでん ちぐさあえ	鶏肉, ちくわ, 生揚げ, 米みそ, 油揚げ	米, さといも, 三温糖	だいこん, こまつな, にんじん, キャベツ, 太もやし, こんにゃく	357 kcal 14.1 g 8.7 g 1.8 g
12 火	カツカレー 福神漬け フレンチサラダ	豚カツ	米, じゃがいも, 油, カレールウ, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, トマト缶詰, 福神漬け, キャベツ, きゅうり, コーン	497 kcal 13.7 g 11.6 g 2.3 g
13 水	ごはん 生揚げと根菜の韓国風煮 辛子あえビーフン お米のムース	豚肉, 生揚げ, ハム	米, ごま油, 三温糖, 平ビーフン, お米のムース	にんにく, だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, さやいんげん, 太もやし, ブロッコリー(カット), コーン	451 kcal 12.7 g 15.4 g 1.4 g
14 木	えびピラフ 鶏肉のｱｯﾌﾟﾙｿｰｽかけ コールスロー コンソメスープ	えび, 鶏肉, ベーコン	米, でんぷん, 三温糖, オリーブ油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, すりおろしりんご, レモン果汁, キャベツ, きゅうり	433 kcal 17.4 g 12.3 g 1.6 g
15 金	ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ キャベツのゆかりあえ	牛肉, さつま揚げ, ししゃも	米, じゃがいも, 三温糖, 油, でんぷん	玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな, こんにゃく	455 kcal 14.6 g 14.9 g 1.7 g
18 月	ごはん サーモンチーズフライ ブロッコリーのサラダ 鶏肉とかぶのスープ煮	紅鮭チーズフライ, ハム, 鶏肉, うずら卵	米, 油, マヨネーズ, 三温糖	ブロコッリー, キャベツ, コーン, かぶ, 玉葱, にんじん, グリンピース	489 kcal 20.5 g 19.8 g 1.5 g
19 火	ごはん 小いわし天ぷら 小松菜のごまあえ 田舎風煮	小いわし天ぷら, さつま揚げ, 角切りこんぶ	米, 油, すりごま, 白ごま, 三温糖, じゃがいも	こまつな, にんじん, キャベツ, ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん, こんにゃく	409 kcal 13.3 g 9.0 g 1.5 g
20 水	わかめごはん 豚肉のみぞれ鍋 大豆のおかかあえ みかん	豚肉, 豆腐, だしこんぶ, かつおぶし, 大豆, 和え物用かつお節	米, 三温糖	にんじん, はくさい, 白ねぎ, だいこん, しめじ, ほうれんそう, キャベツ, みかん	430 kcal 15.1 g 12.1 g 1.8 g
21 木	ごはん 鯖の塩焼き れんこんの金平 団子汁	塩さば, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	米, 三温糖, 油, ごま油, 白玉もち	れんこん, にんじん, さやいんげん, だいこん, はくさい, 干し椎茸, 青ねぎ, こんにゃく	437 kcal 20.7 g 13.5 g 2.4 g
22 金	ごはん 鶏肉のチリソース レモン和え わかめスープ	鶏肉, カットわかめ, 豆腐	米, でんぷん, 薄力粉, 油, 三温糖	ピーマン, 白ねぎ, しょうが, キャベツ, ブロコッリー, きゅうり, レモン果汁, にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ	442 kcal 16.3 g 15.1 g 1.4 g
25 月	ごはん 白いんげんのシチュー ボイルウインナー 海草サラダ	白いんげん豆, ベーコン, 牛乳, ポークウインナー, ツナ, カットわかめ, 海草ミックス	米, じゃがいも, 油, シチュールー, 三温糖	玉葱, にんじん, ブロコッリー, キャベツ, コーン, きゅうり	387 kcal 12.2 g 10.7 g 1.0 g
26 火	ゆかりごはん 筑前煮 じゃこあえ ぽんかん	鶏肉, 生揚げ, ちりめんじゃこ	米, さといも, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, 干し椎茸, こまつな, はくさい, こんにゃく, ぽんかん	417 kcal 13.9 g 6.6 g 1.6 g
27 水	ごはん 鮭の幽庵焼き 白和え じゃがいものみそ汁	さけ, 豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 三温糖, でんぷん, すりごま, じゃがいも, 麩	ゆず果汁, ほうれんそう, にんじん, 玉葱, 青ねぎ, 糸こんにゃく	371 kcal 20.2 g 6.6 g 1.9 g
28 木	ごはん 八宝菜 ナムル 三角春巻き	豚肉, いか, うずら卵, カットわかめ, 三角春巻き	米, 油, ごま油, でんぷん, すりごま, 三温糖	チンゲンツァイ, 玉葱, はくさい, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 太もやし, こまつな, にんにく	391 kcal 13.8 g 12.2 g 1.6 g