

献立表

青梅みどり第一保育園

平成28年2月

日 曜	おひる		材料名			補食
	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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	ジャムサンド コンソメスープ 豆腐とつなのハンバーグ 小松菜ナムル さつま芋のオレンジ煮	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	食パン パン粉 油 三温糖 ごま さつま芋 胚芽米 薄力粉	豆腐 つな缶 たまご ロースハム ピザチーズ 牛乳	玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 小松菜 にんじん しめじ オレンジジュース ビーマン	マーガリンサンド
2 火	ごはん 豚汁 鮭の照り焼き ひじきの煮付け コールスローサラダ	ヨーグルトマフィン 牛乳 いちご ヨーグルトマフィン 牛乳 いちご	胚芽米 里芋 しらたき 油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 バター	豚もも肉 みそ 鮭 ひじき 油揚げ 大豆 たまご ヨーグルト 牛乳	ごぼう にんじん 白ねぎ 大根 椎茸 キャベツ きゅうり とうもろこし缶 レモン汁	炊き込みご飯
3 水	恵方巻(1~3歳:節分ごはん) みそ汁 ししゃも 高野豆腐のうま煮 みかん	ポテトサンド 牛乳 スープ ポテトサンド 牛乳	胚芽米 三温糖 麩 油 ロールパン じゃが芋	大豆 しらす干し 焼きのり たまご かに風味かまぼこ でんぶ かつお節 高野豆腐 鶏もも肉 マヨネーズ	きゅうり キャベツ 玉葱 にんじん 椎茸 グリーンピース	炊き込みご飯
4 木	スパゲティミートソース きのこスープ 和風サラダ	チーズ揚げ 牛乳 チーズ揚げ 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 春巻きの皮	豚ひき肉 粉チーズ わかめ つな缶 ピザチーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん しめじ 椎茸 えのきだけ 白ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草	炊き込みご飯
5 金	ライ麦ロールパン ミルクスープ ミートローフ 切干大根の洋風炒め煮 ブロッコリーのごま和え	きなこ蒸しパン 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	パン じゃが芋 油 パン粉 バター ごま ごま油 薄力粉 三温糖	豚ひき肉 牛乳 たまご ベーコン きなこ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 ミックスベジタブル 切干大根 ブロッコリー	ジャムサンド
6 土	わかめごはん すまし汁 厚揚げと野菜のみそ炒め ポイルいんげん	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	胚芽米 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン	わかめ かつお節 こんぶ 生揚げ みそ たまご 牛乳	しめじ 大根 玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん	焼きおにぎり
8 月	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 三色ごま和え 南瓜の甘煮	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	胚芽米 焼き麩 片栗粉 しゅうまい皮 三温糖 食パン じゃが芋	煮干し かつお節 みそ 豚ひき肉 ほたて水煮缶 牛乳	しめじ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 南瓜	炊き込みご飯
9 火	牛乳パン わかめスープ チキンカツ コーンサラダ にんじんの甘煮	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	ロールパン ごま 薄力粉 パン粉 三温糖 油 バター	わかめ 鶏もも肉 たまご 牛乳	椎茸 白ねぎ トマト缶 玉ねぎ レタス キャベツ とうもろこし缶 きゅうり にんじん	ジャムサンド
10 水	きつねうどん 大根のそぼろ煮	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	うどん 三温糖 油 片栗粉 胚芽米	油揚げ こんぶ かつお節 豚ひき肉 みそ 牛乳 ほたて水煮缶	小松菜 大根 にんじん 椎茸 絹さや	炊き込みご飯
12 金	ごはん みそ汁 さわらの生姜焼き 山吹和え 切り昆布の煮付け	洋風すいとん 麦茶 みかん 洋風すいとん 麦茶 みかん	胚芽米 油 三温糖 薄力粉	豆腐 煮干し かつお節 みそ さわら たまご 刻み昆布 焼きちくわ	万能ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし	マーガリンサンド
13 土	カレースパゲティ チンゲン菜スープ キャベツとつなの和え物	おおかチーズおにぎり 牛乳 おかがチーズおにぎり 牛乳	スパゲティ 油 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 つな缶 かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
15 月	春雨と野菜の丼 みそ汁 ポテトサラダ ポイルブロッコリー	クリームスパゲティ 麦茶 クリームスパゲティ 麦茶	胚芽米 春雨 油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ スパゲティ	豚もも肉 油揚げ かつお節 煮干し みそ ベーコン 牛乳	椎茸 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー 白菜 しめじ	炊き込みご飯
16 火	キャロブパン コンソメスープ 鶏肉のムニエル 青菜としらすのソテー にんじんのごま和え	コーンマフィン 牛乳 コーンマフィン 牛乳	パン 麩 薄力粉 油 バター ごま 三温糖	鶏もも肉 しらす干し たまご 牛乳	にんじん 大根 ほうれん草 とうもろこし缶	ジャムサンド
17 水	味噌ラーメン 南瓜のそぼろ煮	鶏とぎのこの塩おこわ 牛乳 鶏とぎのこの塩おこわ 牛乳	中華めん ごま油 油 三温糖 胚芽米 もち米	豚もも肉 焼き竹輪 みそ 豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳	キャベツ もやし にんじん とうもろこし缶 南瓜 玉ねぎ いんげん しめじ 椎茸	炊き込みご飯
18 木	きなこサンド トマトスープ かじきのパン粉焼き れんこんサラダ 二色びたし	肉まん 牛乳 肉まん 牛乳	食パン 三温糖 マーガリン パン粉 油 バター ごま	きな粉 かじき ロースハム 鶏ひき肉 牛乳	トマト缶 キャベツ にんじん 玉ねぎ れんこん きゅうり 小松菜 たけのこ水煮 椎茸 白ねぎ	炊き込みご飯
19 金	ポークカレーライス チンゲン菜スープ もやしサラダ	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	胚芽米 じゃが芋 油 バター 三温糖 薄力粉	豚もも肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 もやし きゅうり	マーガリンサンド
20 土	わかめごはん すまし汁 厚揚げと野菜のみそ炒め ポイルいんげん	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	胚芽米 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン	わかめ かつお節 こんぶ 生揚げ みそ たまご 牛乳	しめじ 大根 玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん	焼きおにぎり
22 月	あんかけうどん 鶏とちくわの煮物	コーン入りホットケーキ 牛乳 いよかん コーン入りホットケーキ 牛乳 いよかん	うどん 片栗粉 三温糖 薄力粉	豚もも肉 かつお節 こんぶ 鶏もも肉 焼き竹輪 高野豆腐 牛乳	にんじん 白ねぎ もやし 白菜 ほうれん草 玉ねぎ いんげん コーンクリーム缶	炊き込みご飯
23 火	レーズンボール キャベツスープ 煮込みハンバーグ 青菜ソテー 切干大根サラダ	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	ロールパン パン粉 油 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 たまご 牛乳 ロースハム 焼き豚	キャベツ もやし 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム缶 とうもろこし缶 切干大根 きゅうり	マーガリンサンド
24 水	ごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ 白菜ナムル ジャーマンポテト	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 三温糖 ごま じゃが芋 油 ケーキ	豆腐 かつお節 こんぶ ぶり みそ ロースハム	みつば 白菜 玉ねぎ	炊き込みご飯
25 木	わかめごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ ひじきサラダ 塩もみキャベツ	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	胚芽米 片栗粉 マヨネーズ ごま 中華めん 油	わかめ 煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 豆腐 ひじき	万能ねぎ 大根 にんじん きゅうり きゃべつ もやし ピーマン	炊き込みご飯
26 金	牛乳パン たまごスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	磯辺おにぎり 麦茶 磯辺白玉 麦茶	ロールパン じゃが芋 油 片栗粉 白玉粉	たまご 鶏もも肉 焼き海苔	白ねぎ トマト缶 にんじん しめじ ブロッコリー	ジャムサンド
27 土	カレースパゲティ チンゲン菜スープ キャベツとつなの和え物	おおかチーズおにぎり 牛乳 おかがチーズおにぎり 牛乳	スパゲティ 油 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 つな缶 かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
29 月	ごまクリームサンド 白菜きのこのスー 鮭のマヨネーズ焼き マカロニケチャップ炒め ミックスロー	五目いなり 牛乳 五目いなり 牛乳	食パン ごま 三温糖 マーガリン マヨネーズ 油 マカロニ	鮭 鶏もも肉 ひじき こんぶ 油揚げ 牛乳	白菜 しめじ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 とうもろこし缶 キャベツ 椎茸 絹さや	マーガリンサンド

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がです。  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 ☆補食には牛乳が付きます。  
 ☆24日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	517	21	18
幼児	557	22.2	18.7