

## 献立表



立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。大寒波が来たりと冬本番の時期です。感染症も流行します。手洗いがいいはもちろん、菌に負けない体を作ることが大切です。体を温める食べ物をとり、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体を作りましょう。



2023年02月

※献立レシビはいつでも差し上げられますのでお声掛け下さい。

太子保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 水	麦御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁(えのき・にんじん)	659.5(536.1) 24.0(17.9) 35.3(26.8)	米、マヨネーズ、押麦ごま油 すりごま、ごま、三温糖 小麦粉	たこ、米みそ、かつお節 鶏肉 揚げボール	こまつな、レタス、にんじん えのきたけ、あさつき しょうが、キャベツ、にんにく あおりの、ブルー	しょうゆ、中濃ソース 白こしょう、食塩 みりん 和風だしの素	ブルー	たこ天 麦茶	防犯訓練
02 木	御飯(雑穀入り) つるるんチャイナ ごぼうとツナのサラダ 中華コーンスープ	563.3(472.3) 16.4(13.7) 20.3(18.6)	米、砂糖、マヨネーズ はるさめ、片栗粉 三温糖、ごま、油、雑穀 小麦粉	ツナ 牛乳、練乳、バター 豚肉	にんじん、もやし、ごぼう たまねぎ、にら、たけのこ コーン、あさつき、しいたけ しょうが、りしりこんぶ だいこん	中華スープ しょうゆ、食塩	茹大根	甘食 牛乳	
03 金	御飯 さわらの竜田揚げ さつま芋サラダ けんちん汁	701.5(567.0) 22.9(18.5) 29.0(23.4)	米、さつまいも、さといも 油、マヨネーズ、片栗粉 ごま油、ごま	さわら、木綿豆腐、米みそ かつお節 ハム しらす	にんじん、レタス、きゅうり こんにやく、だいこん、ごぼう ねぎ、あさつき、にんにく しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	茹人参	じゃこ大豆おにぎり 麦茶	節分会 諸日納入日
04 土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	277.2(222.4) 9.3(7.4) 8.8(7.0)	オリーブ油 スパゲッティ	ベーコン 粉チーズ	たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン缶	ケチャップ、食塩			
06 月	御飯 鯖の味噌煮 キャベツのナムル風サラダ かきたま汁	501.1(433.4) 23.5(20.1) 18.7(15.7)	米、三温糖、片栗粉 ごま、ごま油、じゃがいも 春巻きの皮	さば、米みそ、鶏がらスープ 牛乳、チーズ、スキムミルク 卵 かにかま(アラスカ) ベーコン	キャベツ、たまねぎ あさつき、マッシュルーム ピーマン、ねぎ、わかめ しょうが	ケチャップ、みりん しょうゆ、酢、食塩	蒸しじゃがいも	薄皮ピザ 牛乳	
07 火	鶏南蛮うどん 納豆揚げボール みかん	559.8(456.3) 24.2(19.6) 11.4(9.2)	米、片栗粉、三温糖 ゆでうどん	納豆 鶏肉	みかん、たまねぎ、ねぎ しいたけ、にんじん、だい こん	めんつゆ、しょうゆ みりん	茹大根	わかめおにぎり 麦茶	
08 水	麦御飯 ブルコギ かみかみ和え わかめスープ	394.3(341.2) 14.8(12.2) 11.3(9.0)	米、白玉粉、押麦、砂糖 すりごま、油、ごま油 ホットケーキ粉	練乳、牛乳、さきいか 豚肉 牛肉	たまねぎ、レタス、きゅうり ねぎ、にんじん、にら わかめ、にんにく ブルー	みりん、しょうゆ、食塩	ブルー	もちもちミルクパン 麦茶	
09 木	御飯(雑穀入り) 和風チキン ひじきとブロッコリーの炒め物 ミネストローネ	568.6(499.6) 20.4(19.9) 24.2(21.7)	さつまいも、米、じゃがいも 油、三温糖、ざらめ糖 ごま油、ごま、雑穀	豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、トマトピューレ レタス、ひじき、りしりこんぶ	しょうゆ、食塩、みりん	豆乳	大学芋 牛乳	
10 金	御飯 花しゅうまい れんこんと糸こんにの和え物 豆乳味噌汁	365.6(356.0) 14.8(16.5) 8.5(12.0)	米、じゃがいも、片栗粉 砂糖、ごま油、ごま シュウマイの皮、麩	米みそ、豆乳、鶏がらスープ 豚肉 チーズ	たまねぎ、れんこん にんじん、しらたき しょうが、あおりの	しょうゆ、みりん、食塩	ベビーチーズ	麩ラスク(青のり) 麦茶	
13 月	麦御飯 鮭のムニエル おからサラダ 白菜スープ	455.7(428.4) 17.4(14.3) 19.3(16.8)	米、マヨネーズ、押麦 ごま、さつまいも、米はぜ 小麦粉	べにさけ、おから、豆乳 ベーコン、ハム バター	レタス、はくさい、にんじん きゅうり、あおりの	食塩、しょうゆ	さつま芋	手作りおこし 麦茶	
14 火	ロールパン 鶏肉のオニオントマト煮 ほうれん草サラダ 野菜スープ	792.1(627.3) 25.3(20.4) 40.4(32.5)	砂糖、マヨネーズ、油、三温糖 ロールパン ホットケーキ粉	牛乳、バター 鶏肉 卵	たまねぎ、ほうれんそう トマトピューレ、キャベツ コーン缶、にんじん だいこん	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース、食塩 カレー粉、しょうゆ	茹大根	ココアクッキー 牛乳	
15 水	御飯 野菜の肉巻き 五目納豆 味噌汁(あおさのり・なめこ)	727.2(617.3) 16.5(16.3) 42.7(35.8)	米、白玉粉、ざらめ糖、片栗粉	納豆、木綿豆腐 米みそ、豆乳 豚肉 しらす	にんじん、ごぼう、なめこ こまつな、だいこん、あおさ	めんつゆ、しょうゆ	豆乳	白玉だんご(みたらし) 麦茶	
16 木	麦御飯 ハヤシ れんこんサラダ ベビーチーズ	695.7(566.5) 19.4(16.4) 26.9(22.6)	米、マヨネーズ、押麦 片栗粉、油、ごま、三温糖 砂糖	油揚げ 豚肉 チーズ	たまねぎ、れんこん、にん じん きゅうり、マッシュルーム 切り干しだいこん トマトピューレ	しょうゆ、ケチャップ 中濃ソース、食塩 和風だしの素 ハヤシルウ	茹人参	切干大根の炊き込み おにぎり 麦茶	避難訓練
17 金	御飯 肉豆腐 ひじき煮 味噌汁(白菜・あさつき)	553.5(503.3) 21.5(19.4) 26.1(23.4)	米、油、三温糖、じゃがいも 春巻きの皮	木綿豆腐、米みそ、かつお節 さつま揚げ 牛乳、チーズ 豚肉	りんご、ねぎ、しめじ はくさい、チンゲンサイ あさつき、こんにやく にんじん、ひじき、しょうが にんにく	しょうゆ、みりん、食塩	蒸しじゃがいも	アップルパイ風 牛乳	
18 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	273.4(210.3) 10.0(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、あおりの	食塩			
20 月	御飯(雑穀入り) かじきのゴマフライ 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	613.4(507.8) 26.8(22.4) 21.8(18.4)	米、油、砂糖、三温糖 ごま、オリーブ油、雑穀 小麦粉、パン粉 ホットケーキ粉	まかじき、木綿豆腐 米みそ、油揚げ 牛乳、ヨーグルト 卵	はくさい、キャベツ、ねぎ りしりこんぶ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢	茹人参	ヨーグルトケーキ 牛乳	
21 火	けんちんうどん ほうれん草と人参のお浸し バナナ	480.8(431.3) 17.3(16.9) 7.8(7.9)	米、さといも、油、三温糖 ゆでうどん	米みそ、油揚げ かつお節、豆乳 鶏肉 チーズ	バナナ、ほうれんそう にんじん、だいこん こんにやく、ごぼう ねぎ、焼きのり	しょうゆ、みりん	豆乳	おかかチーズおにぎり 麦茶	
22 水	御飯 鶏塩じゃが まっくろくろすけサラダ たぬき汁	580.8(497.6) 23.3(19.3) 11.6(9.4)	じゃがいも、米、油、三温糖 ごま油 スパゲッティ	生揚げ、米みそ、かつお節 鶏肉 豚肉 粉チーズ、バター	たまねぎ、こんにやく にんじん、ごぼう、きゅうり あさつき、しいたけ、ひじき パセリ、にんにく、ブルー	ケチャップ、しょうゆ 食塩、和風だしの素 酢	ブルー	ミートソースパゲッティ 麦茶	卒園遠足 (5歳児)
24 金	御飯(雑穀入り) 豚ヒレカツ 切干サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) みかん	692.9(619.4) 30.8(25.7) 24.4(20.5)	米、油、砂糖、春雨、雑穀 三温糖、ごま油、さつまいも コッペパン パン粉、小麦粉	木綿豆腐、米みそ、かつお節 牛乳、生クリーム 豚肉、ハム	いちご、みかん、きゅうり キャベツ、切り干しだいこん 乾燥わかめ、りしりこんぶ	しょうゆ、酢 中濃ソース 食塩	さつま芋	いちごポート 牛乳	誕生会
25 土	味噌ラーメン りんご 麦茶	248.2(233.0) 9.3(8.7) 6.2(5.7)	油、ごま油 中華麺	豚ひき肉	りんご、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、にら コーン缶、ねぎ	しょうゆ、食塩			
27 月	御飯 鱈の浸け焼き 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁(卵・あさつき)	458.9(399.7) 22.9(18.7) 12.5(9.9)	里芋、米、片栗粉、三温糖、油 ゆでうどん	さわら、米みそ、油揚げ 豚肉 鶏肉 卵	ねぎ、だいこん、あさつき にんじん、ねぎ、しょうが ブルー	しょうゆ、めんつゆ みりん	ブルー	煮込みうどん 麦茶	
28 火	麦御飯 豚肉の生姜焼き 田舎きんぴら チンゲン菜のスープ	553.7(449.1) 18.6(15.6) 19.2(16.1)	米、さつまいも、押麦 三温糖、ごま油、油、ごま ホットケーキ粉	牛乳 豚肉	ごぼう、にんじん、キャベツ チンゲンサイ、たまねぎ しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん 食塩	茹大根	さつまいも蒸しパン 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。