



# 2023年2月 どんぐりこども園予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	Kcal					
1	水	ご飯	米	鶏肉・ウィンナー	にんにく・生姜	麦茶	501	19.5	19.0	250	1.3	
		鶏肉のスタミナ焼き	砂糖・油	豆腐・味噌	ほうれん草・人参	お菓子						
		ほうれん草のソテー	ごま	わかめ	玉ねぎ・コーン	牛乳	590	24.5	22.2	288	1.6	
		豆腐とわかめの味噌汁	食パン・砂糖・マーガリン・メープルシロップ	牛乳		ミルクフレンチトースト						
2	木	ご飯	米	鮭	白菜・人参	麦茶	463	19.0	12.8	160	0.9	
		鮭フライ	小麦粉・パン粉・油	ささみ	もやし・しめじ	お菓子						
		蒸し鶏のサラダ	ソース・砂糖・ごま油	長ねぎ	長ねぎ	牛乳	549	24.0	14.8	204	1.0	
		しめじと長ねぎのすまし汁	マカロニ・ケチャップ・砂糖・ソース・油	牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参・ピーマン	マカロニナポリタン						
節分 メニュー 3	金	キーマカレーライス	米・押麦	豚肉・大豆ミート	にんにく・生姜・玉ねぎ	麦茶	586	18.9	14.6	126	1.8	
		小松菜の納豆和え	油・ケチャップ・砂糖	豆乳	玉ねぎ・人参・コーン	お菓子						
		かぶのスープ	カレールウ・ゼリー	納豆	小松菜・もやし・かぶ	麦茶	720	23.7	17.5	160	2.2	
		ゼリー	米・ごま油・砂糖・ごま	豚肉・海苔	ほうれん草・人参・もやし・たくあん	恵方巻き						
4	土	チャーハン	米	豚肉	玉ねぎ・しめじ	麦茶	397	8.8	14.8	80	1.0	
		油揚げのスープ	ごま油	油揚げ	長ねぎ	お菓子						
		りんご	砂糖		りんご	麦茶	478	10.8	17.5	88	1.3	
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		蒸しパン						
6	月	肉そぼろ丼	米・押麦	鶏肉・大豆ミート	玉ねぎ・人参・生姜	麦茶	510	15.1	17.6	262	1.4	
		ひじきサラダ	砂糖・油	ひじき・さつま揚げ	きゅうり・キャベツ	お菓子						
		チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁	ノンマヨネーズ	味噌	チンゲン菜	牛乳	618	18.8	21.6	271	1.7	
			小麦粉・片栗粉・砂糖・油・粉糖	牛乳・きな粉		きな粉のスノーボール						
7	火	ご飯	米	豚肉	筍・ピーマン・人参	麦茶	443	16.9	12.2	160	0.9	
		チンジャオロース	ごま油・砂糖	なると	キャベツ・生姜・もやし・長ねぎ	お菓子						
		春雨サラダ	春雨・ごま		きゅうり・コーン・コーンクリーム缶	牛乳	548	21.7	14.6	204	1.1	
		コーンスープ	麺・豆乳マーガリン・砂糖	牛乳		シュガーشناッ麺						
8	水	ご飯	米・油・砂糖	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	560	24.0	18.2	332	1.3	
		鶏肉のトマト煮	ごま・ケチャップ	竹筈	トマト缶・白菜	お菓子						
		白菜のごま和え	強力粉・ドライイースト・ココア	わかめ	もやし・えのき	牛乳	679	30.5	23.4	371	1.6	
		わかめとえのきのすまし汁	砂糖・豆乳マーガリン・いちごジャム	牛乳・豆乳		手作りパン						
9	木	しょうゆラーメン	中華麺	豚肉	人参・コーン	麦茶	351	13.5	12.3	222	0.7	
		ほうれん草の醤油和え	ごま油	なると	キャベツ・ほうれん草	お菓子						
		オレンジ	砂糖	海苔・かつお節	もやし・オレンジ	牛乳	407	16.8	13.6	284	0.7	
			小麦粉・BP・豆乳マーガリン・砂糖・ごま	牛乳・豆乳		ごまスコーン						
10	金	食パン	食パン・ブルーベリージャム	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	443	13.0	12.5	89	1.7	
		ミートローフ	パン粉・ケチャップ	鶏肉	コーン・キャベツ	お菓子						
		コーンサラダ	砂糖・ノンマヨネーズ		きゅうり・大根	麦茶	535	16.2	14.4	111	2.1	
		大根のスープ	米・ごま	かつお節		焼きおにぎり						
13	月	ご飯	米	豚肉	人参・玉ねぎ	麦茶	444	17.8	11.3	263	1.0	
		豚肉と厚揚げの中韓炒め	ごま油・油	厚揚げ・味噌	きくらげ・切干大根	お菓子						
		切干大根の煮物	砂糖・片栗粉	さつま揚げ	グリーンピース・白菜	牛乳	546	22.7	14.6	333	1.3	
		白菜の味噌汁	餃子の皮・砂糖・ケチャップ	牛乳・鶏肉・チーズ	玉ねぎ・人参	ひとくちピザ						
ハルビイ メニュー 14	火	ハンバーグカレー	米・押麦・じゃが芋・油・砂糖	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	705	22.7	26.4	241	1.5	
		マカロニサラダ	カレールウ・マカロニ・ノンマヨネーズ・ゼリー	大豆ミート	キャベツ	お菓子						
		ゼリー	ホットケーキミックス・ココア・砂糖	豆乳	きゅうり	牛乳	880	28.8	33.4	307	1.9	
			粉糖・小麦粉・食紅・アラザン	牛乳・ホイップ		ショコラパフェ						

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

\*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）となっております。

\*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

\*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

★神奈川県老名市に所存する『泉橋酒造』の酒米の米粉を使用しました。

日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	Kcal					
15	水	ご飯	米	鯛	ほうれん草・もやし	麦茶	363	12.7	11.0	100	0.8	
		鯛の照り焼き	砂糖・片栗粉・油	竹筈	人参	お菓子						
		ナムル	ごま油・ごま	豆腐	なめこ・しめじ	麦茶	416	15.7	11.5	125	1.0	
		なめこ豆腐のすまし汁	砂糖・コーンフレーク	ヨーグルト	みかん缶・梨缶	フルーツヨーグルト						
16	木	ミートスパゲティ	スパゲティ・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・トマト缶	麦茶	458	15.5	17.4	226	0.9	
		ブロッコリーサラダ	油・ケチャップ・ソース		にんにく・ブロッコリー・コーン	お菓子						
		かぼちゃのスープ	じゃが芋・ノンマヨネーズ		かぼちゃ・長ねぎ	牛乳	572	17.9	22.3	222	1.1	
			小麦粉・砂糖・油・BP・グラニュー糖	牛乳・おから・豆乳		おからドーナツ						
17	金	スタミナ納豆丼	米・押麦	鶏肉	人参・にら・生姜	麦茶	576	22.3	16.5	338	0.7	
		鮎とキャベツの味噌汁	砂糖・油	大豆ミート	にんにく・もやし・玉ねぎ	お菓子						
		みかん	ごま油・鮎	納豆・味噌	キャベツ・みかん	牛乳	687	28.0	18.9	278	0.9	
			小麦粉・米粉・油・砂糖・BP・あんこ	牛乳・豆乳		あんこ蒸しパン						
18	土	五目チャーハン	米	豚肉	人参	麦茶	409	8.5	10.2	20	0.5	
		さつま芋のスープ	油・砂糖	なると	しめじ	お菓子						
		ゼリー	さつま芋・ゼリー		長ねぎ	麦茶	478	10.5	11.5	24	0.5	
			小麦粉・砂糖・油			クッキー						
20	月	ご飯	米	鶏肉	人参	麦茶	565	23.4	16.0	293	1.4	
		鶏肉のマーメイド焼き	砂糖	刻み昆布・高野豆腐	大根	お菓子						
		ずき昆布煮	マーメイドジャム	さつま揚げ・味噌	小松菜	牛乳	704	29.9	19.5	361	1.9	
		大根と小松菜の味噌汁	米	牛乳・かつお節		おかかおにぎり						
21	火	きつねうどん	うどん	豚肉	人参・長ねぎ	麦茶	359	25.3	12.0	218	0.9	
		カミカミサラダ	砂糖	ささみ	切干大根・きゅうり	お菓子						
		りんご	ノンマヨネーズ	油揚げ・わかめ	りんご	牛乳	427	32.0	14.2	278	1.1	
			お菓子・ゼリーの素	牛乳		お菓子・二色きらきらゼリー						
22	水	食パン	食パン・いちごジャム	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	494	17.7	18.5	452	2.5	
		鶏肉と里芋のシチュー	里芋・油・シチュールー	牛乳・チーズ	マッシュルーム	お菓子						
		ピーマンサラダ	ピーマン・砂糖・ごま油	なると	きゅうり	麦茶	571	20.3	21.5	319	2.0	
		チーズ	片栗粉・砂糖	豆乳・きな粉		豆乳もち						
メニュー 24	金	ご飯	米・片栗粉・小麦粉	鶏肉	生姜・にんにく	麦茶	581	20.3	19.5	172	0.9	
		から揚げ	油・さつま芋・砂糖	豚肉	キャベツ・人参	お菓子						
		さつま芋の甘煮	餃子の皮・ごま油・ゼリー		長ねぎ	牛乳	700	25.7	23.5	220	1.0	
		ひらひらスープ・ゼリー	ゼリーの素・マシュマロ・チョコソース	牛乳・アイスクリーム・ホイップ		★おたのしみ★						
25	土	豚丼	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	384	12.8	9.6	114	1.1	
		高野豆腐の味噌汁	ごま油	高野豆腐・味噌	にんにく	お菓子						
		りんご	砂糖	わかめ	りんご	麦茶	455	15.9	11.2	80	1.4	
			小麦粉・油・砂糖・BP	豆乳		マフィン						
27	月	麦ご飯	米・押麦	豚肉・鶏肉	玉ねぎ	麦茶	532	16.3	22.9	261	0.9	
		松島焼き	パン粉・砂糖	味噌・厚揚げ	人参	お菓子						
		ひじき煮	ごま	ひじき・さつま揚げ	いんげん	牛乳	631	20.3	27.3	302	1.1	
		厚揚げと玉ねぎのすまし汁	*お米の米粉・砂糖・ごま・食紅・豆乳マーガリン	牛乳・きな粉		★米麹ときな粉のせみクッキー★						
28	火	ご飯	米・じゃが芋	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶	849	18.0	30.0	387	2.3	
		肉じゃが	油・砂糖	ツナ	いんげん・もやし・きゅうり	お菓子						
		ツナサラダ	ノンマヨネーズ・鮎		コーン・えのき	牛乳	601	22.7	19.6	258	1.6	
		鮎とえのきのスープ	中華麺・油・砂糖・ソース	牛乳・ウィンナー・青海苔	キャベツ・人参・玉ねぎ	焼きそば						

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	522	19.2	17.4	215	1.3
3歳以上児	599	23.2	19.4	258	1.4

