



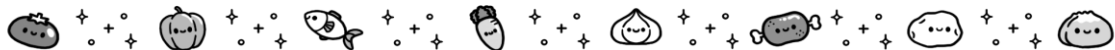
2月献立表

(幼児)

令和5年度

太田和こども園

日 曜	時間帯	献立	主 な 材 料 名			栄養価 (昼食+午後おやつ)			
			黄	赤	緑	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
			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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1 木	昼食	ご飯 チキンカレー コールスローサラダ ヤクルト	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 ツナ ヤクルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	621	18.4	19.6	3.5
	午後おやつ	ミルク アイホックスッキー	小麦粉 砂糖 バター	脱脂粉乳 卵					
2 金	昼食	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜のそぼろ煮 いそあえ くだもの	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	みそ 生揚げ 豚肉	だいこん わかめ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう のり いちご	560	21.5	15.5	2.7
	午後おやつ	ミルク レモンケーキ	小麦粉 砂糖 バター	脱脂粉乳 卵	レモン果汁				
3 土	昼食	スパゲッティ	スパゲッティ 油	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン	240	7.7	9.2	1.1
	午後おやつ	麦茶 せんべい	せんべい						
5 月	昼食	ご飯 みそ汁 オープンオムレツ かぼちゃの甘煮	米 マヨネーズ 油 砂糖	みそ 油揚げ 卵 ウィナー	白菜 たまねぎ キャベツ かぼちゃ 赤ピーマン	596	21	22	2.7
	午後おやつ	ミルク スコーン	小麦粉 砂糖 バター	脱脂粉乳 牛乳 チーズ					
6 火	昼食	ご飯 にと卵のスープ 魚のホイル焼き ブロッコリー	米 じゃがいも バター マヨネーズ	卵 鮭	にら たまねぎ にんじん ブロッコリー	447	19.4	9.7	1.2
	午後おやつ	麦茶 おにぎり	米 ごま	かつお節	のり				
7 水	昼食	パン コーンチャウダー ひじきの炒り煮 ヤクルト	パン じゃがいも 油 砂糖	豚肉 脱脂粉乳 油揚げ ヤクルト	コーン たまねぎ にんじん グリンピース ひじき 干しいたけ	584	21.2	19.9	3.5
	午後おやつ	ミルク スイートポテト	さつまいも 砂糖 バター	脱脂粉乳 牛乳 卵					
8 木	昼食	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ炒め 中華風サラダ	米 砂糖 片栗粉 油 春雨 ごま	はんぺん 豚肉 みそ ハム 卵	みつば キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	680	25	20.7	2.1
	午後おやつ	ジョア レーズンクッキー	小麦粉 砂糖 バター	ジョア 卵	干しぶどう				
9 金	昼食	ご飯 のっぺい汁 タンドリーチキン 切干大根のサラダ	米 里芋 油 こんにやく 片栗粉 ごま油 ごま	かまぼこ 鶏肉 ヨーグルト	大根 しいたけ ごぼう にんじん にんにく しょうが きゅうり 切干大根	489	26.4	10.4	2.4
	午後おやつ	ミルク シュガートースト	パン 砂糖 バター	脱脂粉乳					
10 土	昼食	ラーメン	干し中華めん	焼き豚 なると	ほうれんそう ねぎ	225	9.9	1.8	2.4
	午後おやつ	麦茶 せんべい	せんべい						
13 火	昼食	ご飯 みそ汁 まぐろの照り焼き 変わりきんぴら	米 砂糖 油 こんにやく ごま	みそ 油揚げ まぐろ さつま揚げ	えのき にんじん ごぼう グリンピース	465	26.7	6.4	2.4
	午後おやつ	ミルク ココアむしパン	小麦粉 砂糖	脱脂粉乳 牛乳					
14 水	昼食	ご飯 カレー フルーツサラダ ヤクルト	米 じゃがいも 油	豚肉 ヨーグルト 生クリーム ヤクルト	たまねぎ にんじん パナナ りんご みかん パイン いちご	636	15.5	16.4	2.8
	午後おやつ	麦茶 ハッピーまんじゅう	小麦粉 砂糖 油	小豆(乾)					
15 木	昼食	ご飯 すまし汁 マーボー豆腐 おひたし	米 片栗粉 油 砂糖	なると 豆腐 豚肉 みそ かつお節	ねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜	440	18.3	11.5	2.1
	午後おやつ	ミルク ハッシュドポテト	ハッシュドポテト	脱脂粉乳					
16 金	昼食	ご飯 卵スープ 揚げワントンのくずあんかけ 春雨の酢の物	米 ワントンの皮 油 砂糖 片栗粉 春雨	卵 豚肉	ねぎ しょうが 干しいたけ きゅうり わかめ	528	18.9	16.8	2.2
	午後おやつ	ミルク ピザトースト	パン バター	脱脂粉乳 チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン				
17 土	昼食	焼きそば	ゆで中華めん 油	豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん	182	7.6	5.4	1
	午後おやつ	麦茶 せんべい	せんべい						



日 曜	時間帯	献立	主 な 材 料 名			栄養価 (昼食+午後おやつ)			
			黄	赤	緑	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
			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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
19 月	昼食	ご飯 白菜スープ かじきの地中海ソテー ブロッコリー くだもの	米 油 片栗粉 小麦粉 バター マヨネーズ	ベーコン かじき	白菜 たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー みかん	509	20.1	13.1	2.5
	午後おやつ	ヨーグルト ジャムパン	パン バター	ヨーグルト	いちごジャム				
20 火	昼食	ご飯 ハヤシチュー 菜の花あえ ヤクルト	米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 卵 ヤクルト	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ	592	17.9	14.9	2.7
	午後おやつ	ミルク くずもち	片栗粉 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳 きな粉					
21 水 (お誕生会)	昼食	ケチャップご飯 コーンスープ とりの唐揚げ スパゲッティサラダ ミニゼリー	米 バター 片栗粉 油 小麦粉 スパゲッティ マヨネーズ 砂糖 ゼリー	ベーコン 卵 鶏肉 ハム	たまねぎ グリンピース コーン しょうが きゅうり にんじん	564	21.6	20.8	2.3
	午後おやつ	ジュース ケーキ	ジュース ケーキ						
22 木	昼食	ご飯 みそ汁 筑前煮 おひたし	米 こんにゃく 砂糖 油	豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ いんげん もやし キャベツ 干しいたけ	457	19.1	12	2.3
	午後おやつ	ミルク フライドポテト	フライドポテト 油	脱脂粉乳					
24 土	昼食	カレーうどん	干しうどん じゃがいも 油 砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん	237	8.4	6.1	2.7
	午後おやつ	麦茶 せんべい	せんべい						
26 月	昼食	ご飯 すまし汁 ごまあえ 凍り豆腐の卵とじ	米 砂糖 油 ごま	なると 卵 豚肉 さつま揚げ 凍り豆腐	みつば たまねぎ にんじん 小松菜 グリンピース	472	19.3	9.7	2.3
	午後おやつ	ミルク かぼちゃむしパン	小麦粉 砂糖	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぼちゃ				
27 火	昼食	ご飯 冬野菜のスープ 鮭の磯辺焼き りんごの酢の物	米 砂糖	卵 ベーコン 鮭	白菜 たまねぎ にんじん チンゲン菜 のり りんご きゅうり わかめ	493	23.5	10.9	2.9
	午後おやつ	ミルク ポンポドーナツ	小麦粉 砂糖 油	脱脂粉乳 卵 牛乳					
28 水	昼食	ご飯 キーマカレー キャベツとコーンのソテー ヤクルト	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 バター	豚肉 チーズ ヤクルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ コーン	610	20.2	22.2	1.9
	午後おやつ	ミルク シュークリーム	小麦粉 砂糖 バター	脱脂粉乳 牛乳 卵 生クリーム					
29 木	昼食	お弁当の日				-	-	-	-
	午後おやつ	ジョア お菓子	お菓子	ジョア 					

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります
 ※お弁当の日は29日(木)です

