



# 2月の献立表



令和2年度

貴船保育園

日	全 児			1.2歳児 材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児													
	献 立 名			主食	午前 おやつ		血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ことになるもの		熱や力のもとに なるもの		エトキ- Kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビ タ ミ ン				
							1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1月15日	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ			牛乳 クッキー	パン	牛乳	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・ケキ	マヨネーズ サラダ油	681	24.9	38.3	226	1.6	2.2	140	0.23	0.44	42	
													600	22.5	33.6	267	1.2	1.8	143	0.21	0.47	34	
2月2日	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮			牛乳 ポーロ	ごはん	牛乳	いわしすり身 豆腐・卵・油揚げ ゆで大豆	牛乳・スキミル 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋・醤油・砂糖 ポーロ・小麦粉	サラダ油	569	23.7	21.2	370	2.8	2	155	0.23	0.47	11	
													451	17.7	13.7	410	1.3	1.4	157	0.16	0.47	10	
3月16日	かぼちゃシチュー マカロニサラダ			牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキミル	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ロールパン・スープの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	654	21.1	30.4	280	1.2	2.1	427	0.31	0.49	33	
													575	19.5	27.2	313	1	1.8	370	0.26	0.47	27	
4月17日	すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁			牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	牛肉・焼豆腐 豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	547	22.6	17.7	378	3.2	1.8	170	0.27	0.4	17	
													490	20.6	17	388	2.5	1.5	166	0.23	0.43	14	
5月19日	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁			チーズ みかん	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	人参 ビーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	447	18.6	10.7	159	1.3	1.6	260	0.24	0.13	39	
													409	17.3	11.6	213	0.9	1.4	238	0.21	0.21	32	
6月20日	カレーうどん バナナ			牛乳 せんべい		牛乳	豚肉	牛乳 スキミル	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油	709	22.6	15.5	255	1.7	3.1	136	0.53	0.45	27	
													537	20.7	16.8	306	1.1	3.1	154	0.49	0.5	25	
8月24日	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ			牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	ごはん	牛乳	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳		玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブールン	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トビロ ケチャップ・お酢・片栗粉・ココア	バター サラダ油	624	19.3	21.3	240	1.9	2	118	0.23	0.35	15	
													551	18	20.2	280	1.2	1.7	125	0.21	0.4	13	
9月26日	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁			牛乳 あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 ビーマン フジゲンサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	547	24.8	16.7	354	3	2	224	0.21	0.47	21	
													490	22.2	16.5	368	2.4	1.6	209	0.19	0.49	18	
10月22日	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ			牛乳 クラッカー	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ カスタード・砂糖・スープの素 クラッカー	サラダ油 バター	611	22.9	30	277	1.8	1.7	376	0.34	0.42	9	
													541	20.9	27.2	311	1.1	1.9	331	0.29	0.45	8	
12月	手羽中の照煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁			牛乳 鉄強化ウエハース	ごはん	牛乳	鶏手羽中 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・強化ウエハース	すりごま	564	24.6	20.1	666	6.1	1.8	237	0.79	1.05	21	
													503	22.1	19.1	618	4.9	1.5	221	0.66	0.97	18	
13月27日	パリパリおそば 卵スープ			牛乳 丸ポーロ		牛乳	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚げめん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ポーロ	サラダ油	646	21.8	20.8	271	1.6	3.4	209	0.52	0.66	18	
													478	19.4	21.6	320	1.1	3.3	213	0.5	0.7	18	
18月	レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁			飲むヨーグルト かりんとう	ごはん	牛乳	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 かりんとう	サラダ油	520	22.7	7.3	277	6.4	1.4	7113	0.32	1.13	27	
													467	20.7	8.8	309	5.1	1.2	5720	0.28	1.03	23	
誕生25日	しらすとコーンの炊き込み 豚ヒレのたつた揚げ・きゃべつのゆかり和え わかめのみそ汁・バナナ			ゼリー		牛乳	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白ず干し 出し昆布・干若布 煮干し	人参	スイートコーン・キャベツ しそ粉・葱・バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油	695	26.3	13.3	104	2.1	2	82	0.84	0.22	53	
													481	21.5	13.1	170	1.4	1.5	97	0.69	0.27	49	
<b>ブロッコリー</b> ビタミンCが非常に多く、疲労回復、風邪予防、老化防止に効果があります。近年、がん予防の効果がある事が知られてきましたが、さらにその芽（ブロッコリースプラウト）には、それ以上に強い予防の効果があるそうです。												以上児	基準量	570	15	19	270	2.5	1.8	225	0.32	0.36	20
												以上児	平均栄養価	599	22.7	20.2	296	2.6	2.1	211	0.38	0.51	24
												未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												未満児	平均栄養価	513	20.1	20.2	327	1.7	1.9	476	0.3	0.51	20



令和2年度2月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児 主食	昼食	おやつ	延長おやつ	延長おやつ栄養価		
					上:以上児、 下:未満児 Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1月15日	パン	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
2月2日	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ボーロ	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
3月16日	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 サブレ	牛乳 ドーナツ	142 127	4.7 4.5	6.1 5.7
4月17日	ごはん	すき焼き風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
5月19日	ごはん	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	チーズ みかん	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
6月20日		カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
8月24日	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9
9月26日	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
10月22日	パン	チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
12月	ごはん	手羽中の照煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
13月27日		バリバリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
18月	ごはん	レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
誕生 25月		しらすとコーンの炊き込み 豚ヒレのたった揚げ きゃべつのゆかり和え わかめのみそ汁・バナナ	ゼリー	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9