

日	曜	未満児 おやつ	献 立 名	調味料	材 料 名	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	土	クッキー お茶	タンドリーチキン ブロccoliー添え 牛乳	カレー粉 ケチャップ マヨネーズ コンソメ	赤:血や肉になる 米	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	494cal 16.6g 14.8g 1.7g	343cal 16.2g 14.0g 2.1g
3	月	せんべい 牛乳 豆まき	鬼ハンバーグ 野菜サラダ みかん じゃが芋の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	米 パン粉 じゃが芋	ごはん	バームクーヘン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	691cal 25.4g 23.0g 1.4g	485cal 21.1g 20.5g 1.3g
4	火	ビスケット 牛乳	鯖フライ ブロccoliーのおかか和え 豆腐の味噌汁	ソース 醤油 だし汁 味噌	米 パン粉 小麦粉 油	ごはん	バナナ せんべい 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	582cal 25.6g 21.3g 0.9g	358cal 22.3g 15.6g 1.9g
5	水	クッキー 牛乳	わかめ入り卵焼き キャベツ煮 大根の味噌汁 オレンジ	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	米	ごはん	じゃが芋焼き団子 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	681cal 21.7g 27.2g 2.1g	470cal 16.5g 23.1g 2.1g
6	木	せんべい 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	米	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 15.5g 10.3g 1.4g	368cal 9.8g 6.5g 1.3g
7	金	ビスケット 牛乳	赤魚の煮つけ ほうれん草のなめ菜和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	米	ごはん	ヨーグルトケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	462cal 18.0g 10.2g 1.4g	345cal 13.0g 3.6g 1.4g
8	土	クッキー お茶	麻婆豆腐 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	米 片栗粉	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 16.8g 18.3g 1.7g	383cal 14.9g 17.3g 1.8g
10	月	せんべい 牛乳 お弁当の日	鰯の味噌汁 みかん	だし汁 味噌	麩	ごはん	ドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	387cal 10.5g 12.8g 1.2g	288cal 6.8g 9.1g 1.1g
12	水	ビスケット 牛乳 クッキンダ	納豆和え 豚汁 バナナ	醤油 だし汁 味噌	米 糸コン	ごはん	プリン ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	713cal 24.2g 23.7g 2.9g	480cal 19.2g 18.5g 3.0g
13	木	クッキー 牛乳	ツナオムレツ ほうれん草サラダ じゃが芋の味噌汁	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	米	ごはん	カステラ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	627cal 22.0g 26.2g 1.5g	303cal 17.3g 6.5g 1.6g
14	金	せんべい 牛乳	甘塩紅鮭 もやし煮 鰯の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	米	ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	548cal 22.5g 11.8g 1.7g	318cal 17.7g 8.2g 1.7g
15	土	ビスケッ お茶	洋風卵焼き ブロccoliー添え みかん	コンソメ ケチャップ マヨネーズ	米	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	343cal 8.3g 9.8g 0.6g	370cal 5.9g 8.4g 0.6g
17	月	クッキー 牛乳	さかなつくね キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	ケチャップ 砂糖 酢 醤油 砂糖 だし汁 味噌	米 パン粉 油 片栗粉 すりごま	ごはん	ミニクリームパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	697cal 30.3g 30.9g 2.7g	474cal 25.7g 27.2g 2.4g
18	火	せんべい 牛乳	ポークビーonz マカロニサラダ 白菜スーap	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	米 じゃが芋 マカロニ	ごはん	ツナ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	663cal 21.5g 27.8g 2.6g	452cal 16.2g 25.6g 2.9g
19	水	ビスケット 牛乳 誕生会	カレーピラフ 和風ハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスーp イチゴ	カレー粉 コンソメ 醤油 みりん マヨネーズ コンソメ	米 パン粉 片栗粉	ごはん	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	981cal 25.9g 31.1g 2.7g	755cal 24.5g 32.7g 2.5g
20	木	クッキー 牛乳 保育参観	鯖の甘酢あん 味噌ドレサラダ 玉葱の味噌汁 みかん	ケチャップ 砂糖 醤油 味噌 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	米 片栗粉 油	ごはん	ココア蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	649cal 21.1g 23.7g 2.3g	424cal 16.7g 19.0g 2.4g
21	金	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ 白菜のごまヨ和え 人参とじゃが芋のスーp オレンジ	コンソメ マヨネーズ 醤油 コンソメ	米 すりごま じゃが芋	ごはん	カスタードパイ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	611cal 20.4g 23.4g 1.9g	404cal 15.3g 22.0g 1.9g
22	土	ビスケット お茶	シチュー バナナ 牛乳	シチュールー	米 じゃが芋	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	455cal 9.6g 11.8g 0.4g	286cal 7.2g 9.9g 0.3g
25	火	せんべい 牛乳	かじきのカレー揚げ ひじきの和風サラダ じゃが芋の味噌汁	カレー粉 醤油 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	米 片栗粉 油 春雨 じゃが芋	ごはん	ピザ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	796cal 26.4g 29.4g 2.4g	549cal 22.2g 28.8g 2.4g
26	水	クッキー 牛乳	ローストチキン ブロccoliーサラダ コンソメスーp	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	米	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 19.1g 15.1g 2.2g	347cal 14.9g 10.5g 2.5g
27	木	せんべい 牛乳	五目入り卵焼き すぎ昆布の煮物 豆腐の味噌汁 オレンジ	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	米	ごはん	ソフトビスケット 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	699cal 25.6g 24.9g 2.1g	522cal 21.6g 23.9g 2.2g
28	金	ビスケット 牛乳 お別れ会	シーフードカレー 福神漬け フルーツポンチ	カレールー 砂糖	米 じゃが芋	ごはん	アップルパイ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	734cal 22.3g 26.5g 2.0g	504cal 17.7g 21.0g 2.2g
29	土	クッキー お茶	カルピス 厚揚げとひき肉の煮物 玉葱の味噌汁 バナナ 牛乳	醤油 砂糖 だし汁 味噌	米 片栗粉	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	475cal 13.5g 14.7g 1.4g	501cal 14.6g 15.7g 1.4g

【2月の目標】

後片づけも
しっかり
しましょう

3日(月)

豆まき



10日(月)

お弁当の日

愛情弁当お願
い致します。フ
ルーツは、園で
出しますので、
おかずの中に
は入れないで
下さい。

12日(水)

クッキンダ
(3.4.5歳児)
豚汁作り

たんぽぽ、ゆり
ひまわり組さん

は、エブロン、
三角巾を忘れ
ないようにして
下さい。

19日(水)

誕生会
ごはんは
いりません。

20日(木)

保育参観
(5歳児)

28日(木)

お別れ会
クッキンダ(5歳児)

ごはんは
いりません。
ひまわり組さん

は、エブロン、
三角巾を忘れ

ないようにして

下さい。

