

つくし保育園 2025年2月 幼児食献立表前半

| 日 | 曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 調味料 | 栄養価 | アレルギー |
|----|---|--------|---|------------|---|---|--|--|---|--------------------|
| | | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 体をつくる血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | | |
| 1 | 土 | 牛乳 | カレーライス | 市販お菓子 | 牛乳 豚ひき肉 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) | 米 砂糖 油 | たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレ フロッコリー コーン キャベツ | 水 コンソメ カレー粉 食塩 | Ene.: 242kcal P: 21.2g F: 3.9g C: 77.4g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.8g | 小麦 豚肉 大豆 |
| 2 | 日 | 保育園お休み | | | | | | | | |
| 3 | 月 | 牛乳 | おにさんライス キャベツとツナのサラダ コンソメスープ(だいこん・ベーコン) | 市販お菓子 | 牛乳 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 ベーコン | 米 油 砂糖 白 いりごま | たまねぎ にんじん しょうが キャベツ コーン だいこん | しょうゆ 水 ケ チャップ 酢 ンソメ 食塩 | Ene.: 472kcal P: 19.3g F: 16g C: 67.9g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.2g | 乳 さけ 鶏肉 豚肉 ごま |
| 4 | 火 | 牛乳 | ごはん 鶏のトマト缶煮込み カラフルマリネ 豆乳ポタージュ(こまつな・ベーコン) | マカロニきなこ | 牛乳 鶏もも肉 ベーコン 調整豆 乳 きな粉 | 米 さつまいも 油 砂糖 マカロ ニ | たまねぎ トマト 缶 パプリカ(赤) だいこん にんじん こまつな ク リームコーン | コンソメ 水 しょうゆ 酒 食 塩 酢 | Ene.: 470kcal P: 21.2g F: 17.5g C: 62.6g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.6g | 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 |
| 5 | 水 | 牛乳 | ゆかりごはん あんかけ豆腐 チンゲン菜の切干炒め みそ汁(じゃがいも・ごぼう) | ホットケーキ | 牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) | 米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも 小麦粉 ホット ケーキ粉 | たまねぎ しめじ チンゲンサイ 切 干大根 ごぼう | ゆかり かつおだ し汁 しょうゆ 水 かつお・ 昆布だし汁 | Ene.: 488kcal P: 17.9g F: 17.7g C: 69.8g Ca: 301mg 食塩相当量: 1.2g | 小麦 乳 鶏肉 大豆 |
| 6 | 木 | 牛乳 | けんちんうどん 豚の照り焼き ほうれん草の和え物 | マスカットゼリー | 牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) | 干しうどん さと いも 砂糖 油 マスカットゼリー | だいこん にんじん ごぼう しょう ゆが ほうれん そう | かつお・昆布だし 汁 食塩 しょう ゆ みりん | Ene.: 449kcal P: 21.2g F: 13.4g C: 65g Ca: 326mg 食塩相当量: 2.6g | 小麦 乳 豚肉 大豆 |
| 7 | 金 | 牛乳 | ごはん さわらの竜田揚げ フロッコリーの塩昆布和え みそ汁(かぼちゃ・かぶ) オレンジ | おやき(じゃがいも) | 牛乳 さわら 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉 | 米 片栗粉 あげ 油 砂糖 じゃ がいも | しょうが フロッ コリー 塩昆布 かぼちゃ かぶ オレンジ | しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 食塩 水 | Ene.: 476kcal P: 21.3g F: 15.7g C: 68.2g Ca: 271mg 食塩相当量: 1.7g | 小麦 乳 オレンジ 大豆 |
| 8 | 土 | 牛乳 | ごはん かぼちゃグラタン | 市販お菓子 | 牛乳 鶏肉 パ ター チーズ | 米 砂糖 油 | にんじん たまね ぎ コーン フ ロッコリー かぼ ちゃ ほうれん草 グリーンアスパラ ガス トマト ぞらまめ しょう ゆが にんにく | コンソメ 食塩 水 | Ene.: 309kcal P: 11.9g F: 4.1g C: 67.2g Ca: 120mg 食塩相当量: 1.0g | 乳 鶏肉 豚肉 豆 |
| 9 | 日 | 保育園お休み | | | | | | | | |
| 10 | 月 | 牛乳 | ごはん かれいの蒲焼き風 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・玉ねぎ) | 市販お菓子 | 牛乳 かれい 挽 きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ) | 米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 | しょうが キャベ ツ にんじん か ぶ たまねぎ | しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 食塩 水 | Ene.: 462kcal P: 22.1g F: 12.9g C: 68.5g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.6g | 小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆 |
| 11 | 火 | 保育園お休み | | | | | | | | |
| 12 | 水 | 牛乳 | ハヤシライス 3色サラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ) | マスカットゼリー | 牛乳 豚肉(もも) | 米 油 小麦粉 砂糖 マスカット ゼリー | たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく パプリ カ(赤) ヒーマン コーン | 水 コンソメ ケ チャップ しょう ゆ 食塩 酢 | Ene.: 511kcal P: 16.8g F: 18.9g C: 72.5g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.1g | 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 |
| 13 | 木 | 牛乳 | ごはん 豚のケチャップ炒め ほうれん草の白和え すまし汁(かぼちゃ・はくさい) | ホットケーキ | 牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 | 米 片栗粉 油 砂糖 ホットケ ーキ粉 | たまねぎ ほうれ んそう にんじん かぼちゃ はくさ い | 酒 ケチャップ みりん しょうゆ かつおだし汁 食 塩 | Ene.: 495kcal P: 21.6g F: 16.6g C: 69.4g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.1g | 小麦 乳 豚肉 大豆 |
| 14 | 金 | 牛乳 | ごはん 鮭の塩焼き れんこんとフロッコリーのごま和え 豚汁 | お麩ラスク | 牛乳 さけ 豚肉 (もも) 油揚げ れんこん(淡色辛 みそ) | 米 油 砂糖 白 いりごま 麩 | れんこん フロッ コリー だいこん にんじん ごぼう | 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし 汁 水 | Ene.: 494kcal P: 23.1g F: 17.0g C: 67.2g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.2g | 乳 さけ 豚肉 大豆 ごま |
| 15 | 土 | 牛乳 | カレーライス | 市販お菓子 | 牛乳 豚ひき肉 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) | 米 砂糖 油 | たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレ フロッコリー コーン キャベツ | 水 コンソメ カレー粉 食塩 | Ene.: 242kcal P: 21.2g F: 3.9g C: 77.4g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.8g | 小麦 乳 豚肉 大豆 |

給食MEMO

豆まきの季節がやってきましたね。大きな声で「鬼は外・福は内」と言って節分を過ごしましょう。皆様に幸が訪れますように。3日(月)に節分メニューとして「おにさんライス」を提供予定です。
また、今月の食育テーマ食材は「フロッコリー」。21日(金)の午後おやつにフロッコリーを入れたおやきを提供予定です。他の月よりも多くフロッコリーを取り入れています。緑色のお野菜が苦手なお友達も楽しい食事の時間を過ごせますように。
☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

