

# 令和 5年 2月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間	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 水	さわらのムニエル 三色和え 牛乳 りんご	牛乳 スラッピージョ(★)	さわら かつお節 牛乳 ぶたひき	オリーブ油 コッペパン 調合油	キャベツ コーン缶 にんじん りんご たまねぎ 青ピーマン トマト缶	エネルギー: 414kcal タンパク: 20.7g 脂質: 18.6g	1.1g	
2 木	金平ごぼう ほうれんそうキッシュ 牛乳 パナナ	牛乳 大学芋(★)	ぶたローズ さつま揚げ 鶏卵 生クリーム プロセスチーズ 牛乳	しらたき ごま 三温糖 調合油 さつまいも	ごぼう れんこん にんじん ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ パナナ	エネルギー: 450kcal タンパク: 18.4g 脂質: 23.3g	1.7g	
3 金	鬼さんカレー コールスローサラダ 牛乳 いちご ごはん	プリン せんべい	ぶたひき ウインナー ベーコン プロセスチーズ 牛乳	調合油 マヨネーズ 精白米 塩せんべい	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ トマト缶 グリンピース キャベツ コーン缶 きゅうり いちご	エネルギー: 686kcal タンパク: 20.1g 脂質: 31.7g	1.6g	豆まき
4 土	持ち帰り菓子			米菓 ビスケット		エネルギー: 300kcal タンパク: 4.5g 脂質: 8.7g	0.8g	午前保育 保育士研修
5 日								
6 月	マーメイドチキン コーンサラダ とろりんスープ パナナ	牛乳 じゃが丸くん(★)	鶏むね プロセスチーズ かに 風味かまぼこ 鶏卵 牛乳	ジャム マヨネーズ でん粉 じゃがいも 無塩バター	にんにく コーン缶 キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ わかめ えのき パナナ あおのり	エネルギー: 379kcal タンパク: 17.2g 脂質: 18.8g	1.7g	
7 火	ポークチャップ もやし和え 牛乳 スイーティー	ヨーグルト クッキー	ぶたローズ かに風味かまぼこ まぐろ類缶 牛乳	ごま油 ビスケット	たまねぎ にんにく もやし きゅうり コーン缶 スイーティー	エネルギー: 415kcal タンパク: 17.8g 脂質: 19.5g	1.2g	
8 水	鶏のから揚げ カラフルサラダ 野菜生活 みかん キャラおにぎり	ジョア せんべい	鶏もも プロセスチーズ ベにざけ	米菓 薄力粉 でん粉 調合油 さつまいも マヨネーズ ごま 精白米	にんにく しょうが にんじん コーン缶 きゅうり みかん わかめ	エネルギー: 742kcal タンパク: 23.7g 脂質: 22.5g	1.3g	お店やさんごっこ
9 木	筑前煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 パナナ	牛乳 お好み焼き(★)	鶏もも 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳 かつお節	こんにやく 三温糖 調合油 薄力粉 ながいも マヨネーズ	ごぼう にんじん しいたけ れんこん いんげん たまねぎ パナナ キャベツ コーン缶 あおのり	エネルギー: 500kcal タンパク: 21.6g 脂質: 22.7g	1.6g	
10 金	カレイのホイル焼き 青菜のごま和え 卵と野菜のスープ いちご 鶏ごぼうごはん	牛乳 かぼちゃとおからのマフィン(★)	まがれい 鶏卵 鶏もも 牛乳 おから	無塩バター ごま 三温糖 精白米 薄力粉	えのき ぶなしめじ にんじん こまつな もやし コーン缶 たまねぎ だいこん いちご ごぼう しいたけ いんげん かぼ	エネルギー: 514kcal タンパク: 24.1g 脂質: 12g	1.4g	誕生会
11 土								建国記念の日
12 日								
13 月	ハッシュドポーク マカロニサラダ 牛乳 スイーティー	牛乳 ココア蒸しパン(★)	ぶたかたローズ プロセスチーズ 牛乳 鶏卵 ホイップクリーム	マカロニ マヨネーズ プレミック ス粉 三温糖 調合油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ いんげん きゅうり コーン缶 スイーティー	エネルギー: 497kcal タンパク: 15.5g 脂質: 26g	1.8g	
14 火	チキンカツ キャベツ和え 牛乳 みかん	スポロン せんべい	鶏むね 鶏卵 かつお節 牛乳	薄力粉 パン粉 調合油 三温糖 米菓	キャベツ にんじん コーン缶 みかん	エネルギー: 343kcal タンパク: 17.4g 脂質: 8.7g	1g	
15 水	鮭のコーンマヨネーズ焼き 青菜和え 牛乳 パナナ	牛乳 ブルーベリーホイップサンド(★)	しろさけ ナチュラルチーズ 牛乳 ホイップクリーム	マヨネーズ 食パン ブルーベリージャム	コーン缶 ほうれんそう にんじん もやし パナナ	エネルギー: 466kcal タンパク: 22.3g 脂質: 20.4g	0.7g	
16 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 牛乳 りんご	牛乳 ビスコ	納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	調合油 さつまいも 無塩バター 三温糖 ビスケット	にんじん 根菜ねぎ りんご	エネルギー: 433kcal タンパク: 16.8g 脂質: 19.8g	1g	たんぼぼ そり遊び
17 金	焼きそば チキンサラダ 牛乳 いちご	カップでヤクルト せんべい	ぶたかた 鶏むね 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 調合油 マヨネーズ 米菓	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ ブロッコリー コーン缶 いちご	エネルギー: 378kcal タンパク: 16.2g 脂質: 15g	1g	卒園記念写真
18 土	ミルクリッチ 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 でこぼん	ジュース せんべい	鶏もも 牛乳	クリームパン 豆乳 じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ でこぼん	エネルギー: 463kcal タンパク: 15.3g 脂質: 13.9g	0.9g	
19 日								
20 月	照り焼きチキン 和風ポテトサラダ けんちん汁 パナナ	飲むヨーグルト(★) ビスケット	鶏もも 焼き竹輪 プロセスチーズ ぶたかたローズ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	じゃがいも マヨネーズ さといも こんにやく 乳酸菌飲料 ビスケット	にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン缶 塩昆布 だいこん ごぼう 根菜ねぎ パナナ	エネルギー: 483kcal タンパク: 19.2g 脂質: 25.7g	1.8g	
21 火	チーズハンバーグ 温野菜 牛乳 みかん	野菜生活 せんべい	ぶたひき プロセスチーズ 鶏卵 牛乳	パン粉 三温糖 調合油 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン缶 みかん	エネルギー: 368kcal タンパク: 17.2g 脂質: 13.7g	1.3g	
22 水	赤魚の煮付け ひじきサラダ 牛乳 いちご	牛乳 ラスク(★)	くるだい プロセスチーズ 牛乳	三温糖 マヨネーズ 食パン オリーブ油	しょうが ひじき いんげん きゅうり コーン缶 にんじん いちご	エネルギー: 514kcal タンパク: 24.1g 脂質: 12g	1.4g	
23 木								天皇誕生日
24 金	トマトクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 りんご	ジョア 菜めしチーズおにぎり(★)	ベーコン クリーム ぶた肝臓 牛乳 プロセスチーズ	スパゲティ でん粉 調合油 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん トマト缶 りんご わかめ	エネルギー: 529kcal タンパク: 22.9g 脂質: 22.2g	0.9g	
25 土	甘バターサンド ポトフ 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	鶏もも 牛乳	クリームパン じゃがいも 米菓	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 パナナ	エネルギー: 458kcal タンパク: 14.4g 脂質: 12.7g	1.3g	
26 日								
27 月	ほうれん草シチュー 竹輪とさつま揚げの煮物 牛乳 でこぼん	フルーツヨーグルト(★) いも花子	鶏むね 焼き竹輪 さつま揚げ 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 三温糖 さつまいも 調合油	コーン缶 たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ でこぼん パナナ みかん缶 いちご	エネルギー: 351kcal タンパク: 14.3g 脂質: 9.7g	1.2g	
28 火	タンドリーチキン シーザーサラダ 牛乳 いちご	牛乳 クッキー	鶏もも ヨーグルト ベーコン プロセスチーズ ナチュラルチーズ 牛乳	マヨネーズ ビスケット	にんにく しょうが キャベツ コーン缶 にんじん きゅうり いちご	エネルギー: 447kcal タンパク: 19g 脂質: 28.5g	1.3g	

※ (★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 3日、8日、10日は完全給食となります。



# 令和 5年 2月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間	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 水	牛乳 せんべい	さわらのムニエル 三色和え たまねぎ汁 りんご ごはん	牛乳 スラッピージョ(★)	さわら かつお節 みそ 絹豆腐 牛乳 ぶたひき	米菓 オリーブ油 コッペパン 調 合油 精白米	キャベツ コーン缶 にんじん り んご たまねぎ 青ピーマン トマ ト缶	エネルギー：542kcal タンパク：22.9g 脂質：17.3g	1.3g	
2 木	麦茶 クッキー	金平ごぼう ほうれんそうキッシュ キャベツ汁 パナナ ごはん	牛乳 大学芋(★)	ぶたロース さつま揚げ 鶏卵 生クリーム プロセステーズ かつ お節 みそ 牛乳	ビスケット しらたき ごま 三温 糖 調合油 さつまいも 精白米	ごぼう れんこん にんじん ほう れんそう ぶなしめじ たまねぎ キャベツ えのき 根菜ねぎ パナ ナ	エネルギー：489kcal タンパク：16.2g 脂質：19.3g	1.7g	
3 金	ジュース ビスケット	鬼さんカレー コールスローサラダ 牛乳 いちご ごはん	プリン せんべい	ぶたひき ウインナー ベーコン プロセステーズ 牛乳	ビスケット 調合油 マヨネーズ 精白米 塩せんべい	しょうが たまねぎ にんじん し いたけ トマト缶 グリンピース キャベツ コーン缶 きゅうり いち ご	エネルギー：654kcal タンパク：16.9g 脂質：29.3g	1.8g	豆まき
4 土	麦茶 せんべい	持ち帰り菓子			米菓 ビスケット		エネルギー：338kcal タンパク：5.3g 脂質：8.8g	1g	午前保育 保育士研修
5 日									
6 月	ジュース せんべい	マーメイドチキン コーンサラダ とろりんスープ パナナ ごはん	牛乳 じゃが丸くん(★)	鶏むね プロセステーズ かに風 味かまぼこ 鶏卵 牛乳	米菓 ジャム マヨネーズ でん 粉 じゃがいも 無塩バター 精 白米	にんにく コーン缶 キャベツ に んじん きゅうり ブロッコリー た まねぎ わかめ えのき パナナ あおのり	エネルギー：496kcal タンパク：16.7g 脂質：14.1g	1.6g	
7 火	牛乳 ビスケット	ポークチャップ もやし和え 青菜汁 スイーツ ごはん	ヨーグルト クッキー	ぶたロース かに風味かまぼこ まぐろ類 かつお節 みそ 牛 乳	ごま油 ビスケット 精白米	たまねぎ にんにく もやし きゅう り コーン缶 こまつな スイー ティー	エネルギー：506kcal タンパク：18g 脂質：18.8g	1.1g	
8 水	ジュース せんべい	鶏のから揚げ カラフルサラダ 野菜生活 みかん キャラおにぎり	ジョア せんべい	鶏もも プロセステーズ ベにざ け	米菓 薄力粉 でん粉 調合油 さつまいも マヨネーズ ごま 精 白米	にんにく しょうが にんじん コー ン缶 きゅうり みかん わかめ	エネルギー：641kcal タンパク：20.5g 脂質：17.9g	0.9g	お店やさんごっこ
9 木	麦茶 クッキー	筑前煮 野菜入り玉子焼き 白菜汁 パナナ ごはん	牛乳 お好み焼き(★)	鶏もも 鶏卵 プロセステーズ 牛乳 かつお節 みそ	ビスケット こんにゃく 三温糖 調合油 薄力粉 ながいも マヨ ネーズ 精白米	ごぼう にんじん しじみけ れん こん いんげん たまねぎ はくさい い パナナ キャベツ コーン缶	エネルギー：531kcal タンパク：20.5g 脂質：19.5g	1.5g	
10 金	麦茶 せんべい	カレイのホイル焼き 青菜のごま和え 卵と野菜のスープ いちご 鶏ごぼうごはん	牛乳 かぼちゃとおからのマフィン(★)	まがれい 鶏卵 鶏もも 牛乳 おから	米菓 無塩バター ごま 三温糖 精白米 薄力粉	えのき ぶなしめじ にんじん こ まつな もやし コーン缶 たまね ぎ だいこん いちご ごぼう し いたけ いんげん かぼちゃ	エネルギー：451kcal タンパク：20.5g 脂質：10.3g	1.2g	誕生会
11 土									
12 日									建国記念の日
13 月	ジュース せんべい	ハッシュドポーク マカロニサラダ 牛乳 スイーツ ごはん	牛乳 ココア蒸しパン(★)	ぶたかたロース プロセステーズ 牛乳 鶏卵 ホイップクリーム	米菓 マカロニ マヨネーズ プレ ミックス粉 三温糖 調合油 精 白米	にんじん たまねぎ ぶなしめじ いんげん きゅうり コーン缶 ス イーツ	エネルギー：604kcal タンパク：16.4g 脂質：21.9g	1.6g	
14 火	牛乳 サブレ	チキンカツ キャベツ和え 豆腐汁 みかん ごはん	スポロン せんべい	鶏むね 鶏卵 かつお節 みそ 絹豆腐 牛乳	ビスケット 薄力粉 パン粉 調 合油 三温糖 米菓 精白米	キャベツ にんじん コーン缶 わ かめ たまねぎ みかん	エネルギー：472kcal タンパク：19g 脂質：10.3g	1.1g	
15 水	ヨーグルト	鮭のコーンマヨネーズ焼き 青菜和え えのき汁 パナナ ごはん	牛乳 ブルーベリーホイップサンド(★)	ヨーグルト しろさけ ナチュラル チーズ かつお節 みそ 牛乳 ホイップクリーム	マヨネーズ 食パン ブルーベ リージャム 精白米	コーン缶 ほうれんそう にんじん もやし えのき 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：508kcal タンパク：21.2g 脂質：15.4g	1g	
16 木	麦茶 せんべい	五目納豆 さつまいもの甘煮 キャベツ汁 りんご ごはん	牛乳 ビスコ	納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセ ステーズ かつお節 みそ 牛乳	米菓 調合油 さつまいも 無塩 バター 三温糖 ビスケット 精白 米	にんじん 根菜ねぎ キャベツ え のき りんご	エネルギー：453kcal タンパク：14.9g 脂質：13.3g	1.1g	たんぼぼ そり遊び
17 金	ジュース クッキー	焼きそば チキンサラダ 牛乳 いちご ごはん	カップでヤクルト せんべい	ぶたかた 鶏むね 牛乳 ヨーグ ルト	ビスケット 蒸し中華めん 調合 油 マヨネーズ 米菓 精白米	もやし たまねぎ にんじん キャ ベツ あおさ ブロッコリー コー ン缶 いちご	エネルギー：508kcal タンパク：16.3g 脂質：15.3g	0.9g	卒園記念写真
18 土	麦茶 ビスケット	ミルクリッチ 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 でこぼん	ジュース せんべい	鶏もも 牛乳	ビスケット クリームパン 豆乳 じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ で こぼん	エネルギー：437kcal タンパク：13.2g 脂質：14.7g	0.8g	
19 日									
20 月	ジュース せんべい	照り焼きチキン 和風ポテトサラダ けんちん汁 パナナ ごはん	飲むヨーグルト(★) ビスケット	鶏もも 焼き竹輪 プロセステ ーズ ぶたかたロース 油揚げ み そ ヨーグルト 牛乳	米菓 じゃがいも マヨネーズ さ といも こんにゃく 乳酸菌飲料 ビスケット 精白米	にんにく しょうが きゅうり にん じん コーン缶 塩昆布 だいこん ごぼう 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：560kcal タンパク：17.5g 脂質：20.2g	1.6g	
21 火	牛乳 クッキー	チーズハンバーグ 温野菜 なめこ汁 みかん ごはん	野菜生活 せんべい	ぶたひき プロセステーズ 鶏卵 かつお節 みそ 絹豆腐 牛乳	ビスケット パン粉 三温糖 調 合油 米菓 精白米	たまねぎ にんじん キャベツ ブ ロッコリー コーン缶 なめこ 根 菜ねぎ みかん	エネルギー：489kcal タンパク：18.4g 脂質：15.4g	1g	
22 水	麦茶 ビスケット	赤魚の煮付け ひじきサラダ 玉ねぎ汁 いちご ごはん	牛乳 ラスク(★)	くらだい プロセステーズ かつお 節 みそ 牛乳	ビスケット 三温糖 マヨネーズ 精白米 オリーブ油 食パン	しょうが ひじき いんげん きゅう り コーン缶 にんじん たまねぎ いちご	エネルギー：451kcal タンパク：20.5g 脂質：10.3g	1.2g	
23 木									天皇誕生日
24 金	ジュース せんべい	トマトクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 りんご ごはん	ジョア 菜めしチーズおにぎり(★)	ベーコン クリーム ぶた肝臓 牛 乳 プロセステーズ	米菓 スパゲティ でん粉 調 合油 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん トマト缶 り んご わかめ	エネルギー：630kcal タンパク：22.8g 脂質：18.4g	0.9g	
25 土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド ポトフ 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	鶏もも 牛乳	ビスケット クリームパン じゃが いも 米菓	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 パナナ	エネルギー：434kcal タンパク：12.6g 脂質：13.6g	1.1g	
26 日									
27 月	ジュース せんべい	ほうれん草シチュー 竹輪とさつま揚げの煮物 牛乳 でこぼん ごはん	フルーツヨーグルト(★) ビスケット	鶏むね 焼き竹輪 さつま揚げ 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 三温糖 さつま いも 調合油 精白米	コーン缶 たまねぎ にんじん ほ うれんそう ぶなしめじ でこぼん パナナ みかん缶 いちご	エネルギー：509kcal タンパク：15.2g 脂質：10.8g	1.2g	
28 火	麦茶 せんべい	タンダーリーチキン シーザーサラダ 白菜汁 いちご ごはん	牛乳 クッキー	鶏もも ヨーグルト ベーコン プ ロセステーズ ナチュラルチーズ かつお節 みそ 牛乳	米菓 マヨネーズ ビスケット 精 白米	にんにく しょうが キャベツ コー ン缶 にんじん きゅうり はくさい 根菜ねぎ いちご	エネルギー：469kcal タンパク：17.4g 脂質：20.4g	1.5g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。

