

令和2年2月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日曜	朝間	昼食	昼間	あか	黄	みどり	栄養価		行事
				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			
17	月	回鍋肉風 ほうれん草のごま和え ワンタンスープ みかん	ヨーグルト Feウエハース	ぶたばら 淡色さみそ ぶたかた	三温糖 ごま油 ごま しゅうまいの皮 精白米 ウエハース	キャベツ にんじん 青ピーマン 根菜ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう ブラックマツペもやし スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ こまつな ブラック	エネルギー：475kcal タンパク：16.5g 脂質：24.5g	食塩相当量：1.7g	
18	火	ポークチャップ コールスロー サラダ 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ぶたロース ベーコン プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	マヨネーズ 精白米 米菓	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン缶詰 にんじん きゅうり 乾燥わかめ パレンシアオレンジ	エネルギー：477kcal タンパク：16.4g 脂質：27.2g	食塩相当量：1.4g	
19	水	焼き魚 ポテトサラダ 金時豆 牛乳 パナナ	牛乳 クリームパン	べにざけ かつお缶 プロセスチーズ ささげ かつお節 米みそ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ 三温糖 精白米 クリームパン	きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 キャベツ えのきたけ 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：608kcal タンパク：27.5g 脂質：25.7g	食塩相当量：2g	
20	木	五目大豆煮 野菜入り玉子焼き 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 ホットケーキ(★)	黄だいず 鶏もも さつま揚げ 鶏卵 プロセスチーズ みそ かつお節 牛乳	缶こんにゃく 三温糖 調合油 精白米 プレミックス粉 ソフトタイプマーガリン メープルシロップ	にんじん ごぼう れんこん 乾しいたげ まこんぶ さやいんげん たまねぎ だいこん えのきたけ 根菜ねぎ グレープフルーツ	エネルギー：578kcal タンパク：23.7g 脂質：30.5g	食塩相当量：2.7g	
21	金	焼きうどん チキンサラダ 牛乳 パナナ	野菜生活 お好み焼き(★)	牛乳 ぶたかた かつお節 鶏もも 鶏卵(生) さくらえび プロセスチーズ 鶏むね肉	うどん 三温糖 精白米 薄力粉 ながいも マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし あおのり パナナ スイートコーン缶詰 あおさ	エネルギー：417kcal タンパク：20.1g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.5g	
22	土	ミルクリッチ ごぼうサラダ 牛乳 グレープフルーツ	ジュース せんべい	牛乳	クリームパン ごま ドレッシング 米菓	ごぼう にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 グレープフルーツ	エネルギー：507kcal タンパク：15.6g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.2g	
23	日								天皇誕生日
24	月								振替休日
25	火	マーマレードチキン ひじきサラダ 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト(★) いも花子	鶏むね プロセスチーズ かつお節 みそ ヨーグルト 牛乳	あんずジャム 三温糖 マヨネーズ 精白米 乳酸菌飲料 さつまいも 調合油 水あめ	にんにく ひじき さやいんげん きゅうり スイートコーン缶詰 にんじん キャベツ えのきたけ 根菜ねぎ パレンシアオレンジ	エネルギー：387kcal タンパク：19.3g 脂質：21g	食塩相当量：1.1g	
26	水	カレイのムニエル 粉ふき芋 いんげん 牛乳 パナナ	牛乳 玄米パン	まがれい 植物性クリーム 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳	無塩バター 薄力粉 じゃがいも ごま 三温糖 マヨネーズ 精白米 あんパン	たまねぎ あおさ さやいんげん なめこ 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：552kcal タンパク：20.8g 脂質：26.8g	食塩相当量：1.2g	
27	木	金平ごぼう 厚焼き玉子 牛乳 グレープフルーツ	ココアプリン(★) せんべい	牛乳 ぶたロース さつま揚げ 鶏卵 削り節 みそ ゼラチン	しらたき ごま 三温糖 調合油 焼きふ 精白米 豆乳 米菓	ごぼう れんこん にんじん こまつな たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー：437kcal タンパク：19.9g 脂質：22.8g	食塩相当量：1.1g	
28	金	和風スパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 オレンジ	ショア 菜めしチーズおにぎり(★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳 プロセスチーズ	スパゲッティ じゃがいもでん粉 調合油 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あまのり パレンシアオレンジ 乾燥わかめ	エネルギー：637kcal タンパク：28.1g 脂質：22.9g	食塩相当量：1.5g	
29	土	ソフトフランスチョコパン ミートグラタン 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	ぶたひき肉 プロセスチーズ 牛乳	チョコサンド 調合油 マカロニ パン粉 米菓	たまねぎ にんじん トマト缶詰 パナナ	エネルギー：616kcal タンパク：18.3g 脂質：25.7g	食塩相当量：1.6g	

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

令和2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	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		
17 月	ジュース せんべい	回鍋肉風 ほうれん草のごま和え ワンタンスープ みかん ご飯	ヨーグルト ビスケット	ぶたばら 淡色辛みそ ぶたかた	果汁入り飲料 米菓 三温糖 ごま油 ごま しゅうまいの皮 精白米	キャベツ にんじん 青ピーマン 根菜 ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 ブラックマツペもやし スイートコーン た まねぎ ぶなしめじ こまつな ブラック	エネルギー：503kcal タンパク：14.1g 脂質：15.8g	食塩相当量：1.7g
18 火	麦茶 Feウエ ハース	ポークチャップ コールスローサラダ 豆腐汁 オレンジ ご飯	プリン せんべい	ぶたロース ベーコン プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	ウエハース マヨネーズ 精白米 米菓	たまねぎ にんにく キャベツ スイート コーン缶詰 にんじん きゅうり 乾燥わか め バレンシアオレンジ	エネルギー：488kcal タンパク：14.6g 脂質：21.3g	食塩相当量：1.7g
19 水	ジュース せんべい	焼き魚 ポテトサラダ 金時豆 キャベツ汁 パナナ ご飯	牛乳 クリームパン	ペにぎげ かつお節 プロセスチーズ ささげ かつお節 みそ 牛乳	果汁入り飲料 米菓 じゃがいも マヨ ネーズ 三温糖 精白米 クリームパン	きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 キャベツ えのきたけ 根菜ねぎ パナ ナ	エネルギー：526kcal タンパク：20.6g 脂質：14.3g	食塩相当量：2g
20 木	ヨーグルト	五目大豆煮 野菜入り玉子焼き 大根汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 ホットケーキ(★)	黄だいず 鶏もも さつま揚げ 鶏卵 プ ロセスチーズ みそ かつお節 牛乳	板こんにやく 三温糖 調合油 精白米 プレミックス粉 ソフトタイプマーガリン メーブルシロップ	にんじん ごぼう れんこん 乾しいたけ まこんぶ さやいんげん たまねぎ だ いこん えのきたけ 根菜ねぎ グレー プフルーツ	エネルギー：553kcal タンパク：20.8g 脂質：21.9g	食塩相当量：1.7g
21 金	牛乳 クラッカー	焼きうどん チキンサラダ 牛乳 パナナ ご飯	野菜生活 お好み焼き(★)	牛乳 ぶたかた かつお節 鶏もも 鶏 卵(生) さくらえび プロセスチーズ 鶏 むね肉	クラッカー うどん 三温糖 精白米 薄 力粉 ながいも マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし あおのり パナナ スイートコーン缶詰 あおさ	エネルギー：563kcal タンパク：23.6g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.5g
22 土	麦茶 ビスケット	ミルクリッチ ごぼうサラダ 牛乳 グレープフルーツ	ジュース せんべい	牛乳	ビスケット クリームパン ごまドレッシ ング 米菓	ごぼう にんじん きゅうり スイートコー ン缶詰 グレープフルーツ	エネルギー：420kcal タンパク：10g 脂質：16.2g	食塩相当量：1g
23 日								天皇誕生日
24 月								振替休日
25 火	ジュース せんべい	マーマレードチキン ひじきサラダ キャベツ汁 オレンジ ご飯	飲むヨーグルト(★) ビスケット	鶏むね プロセスチーズ かつお節 み そ ヨーグルト 牛乳	果汁入り飲料 米菓 あんずジャム 三 温糖 マヨネーズ 精白米 乳酸菌飲料 ビスケット	にんにく ひじき さやいんげん きゅう り スイートコーン缶詰 にんじん キャ ベツ えのきたけ 根菜ねぎ バレンシ アオレンジ	エネルギー：436kcal タンパク：14.5g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.1g
26 水	麦茶 Feウエ ハース	カレイのムニエル 粉ふき芋 い んげん なめこ汁 パナナ ご飯	牛乳 玄米パン	まがれい 植物性クリーム 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳	ウエハース 無塩バター 薄力粉 じゃ がいも ごま 三温糖 マヨネーズ 精白 米 あんパン	たまねぎ あおさ さやいんげん なめこ 根菜ねぎ パナナ	エネルギー：534kcal タンパク：18.3g 脂質：21g	食塩相当量：1.2g
27 木	牛乳 クッキー	金平ごぼう 厚焼き玉子 青菜 汁 グレープフルーツ ご飯	ココアプリン(★) せんべい	牛乳 ぶたロース さつま揚げ 鶏卵 削り節 みそ ゼラチン	ビスケット しらたき ごま 三温糖 調 合油 焼きふ 精白米 豆乳 米菓	ごぼう れんこん にんじん こまつな たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー：512kcal タンパク：19.2g 脂質：21g	食塩相当量：1.3g
28 金	ゼリー	和風スパゲティ レバーの竜田 揚げ 牛乳 オレンジ ご飯	ジョア 菜めしチーズおにぎ り(★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳 プロセス チーズ	パゲッティ じゃがいもでん粉 調合油 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あまの り バレンシアオレンジ 乾燥わかめ	エネルギー：648kcal タンパク：24.9g 脂質：16.8g	食塩相当量：1g
29 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスチョコパン ミート グラタン 牛乳 パナナ	ジュース せんべい	ぶたひき肉 プロセスチーズ 牛乳	ビスケット チョコサンド 調合油 マカロ ニ パン粉 米菓	たまねぎ にんじん トマト缶詰 パナナ	エネルギー：493kcal タンパク：12.6g 脂質：20.5g	食塩相当量：1.3g

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