

令和5年2月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量

エネルギー(kcal)	幼児 589/527	乳児 509/469
たんぱく質(g)	22.1/20.6	19.1/19.1

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(水)	豚肉のみそ漬け焼き丼(豚ロース肉、みそにんにく、生姜、ごま油) 清汁(はんぺん、えのき、わかめ) もやしとニラの炒め煮(もやし、春雨、筍、人参、ニラ、椎茸、ハム、ごま油) グレープフルーツ	フルーツサラダ(ヨーグルト、パインみかん、バナナ、黄桃) 牛乳	塩昆布ご飯(塩昆布) みそ汁(大根、豆苗、油揚げ) ツナコロッケ(ツナ、じゃが芋、卵、小麦粉、パン粉、揚げ油、中濃ソース) きんぴらごぼう(ごぼう、人参、白ごま)	塩昆布ご飯
2(木)	ご飯 みそ汁(舞茸、ごぼう、万能葱) 金目鯛の煮付け(金目鯛、生姜) なめ茸キャベツ(キャベツ、人参、なめ茸) オレンジ	大根パイ(小麦粉、ごま油、大根、ベーコン、ハム、葱、卵、黒ごま) 牛乳	豆腐のドライカレー(木綿豆腐、豚挽肉、人参、玉葱、ピーマン、カレールウ) スープ(トマト、玉葱、キャベツ) 南瓜のチーズ焼き(南瓜、エッグケア、とろけるチーズ)	豆腐のドライカレー
3(金)	鬼さんナポリタン(スパゲティー、ウインナー、玉葱、ピーマン、しめじ、ケチャップ、トマトピューレ、白ワイン、じゃが芋、揚げ油、水煮大豆、ちくわとんがりコーン) 大根と水菜のサラダ(大根、水菜、人参、コーン) エッグケア グレープフルーツ 牛乳	恵方巻(胡瓜、でんぶ、卵、かんぴょう、焼きのり) 麦茶	ご飯 みそ汁(里芋、人参、いんげん) 鯖の塩焼き(鯖、生姜) 酢の物(胡瓜、春雨、わかめ、焼豚)	ココア蒸しパン(ココア、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳)
4(土)	チキンピラフ(鶏肉、人参、キャベツ、黄パプリカ、バター) ミルクスープ(ほうれん草、しめじ、牛乳) ブロッコリーのツナ和え(ブロッコリー、ツナ) バナナ	ビスケット(小麦粉、強力粉、牛乳、はちみつ、バター、メープルシロップ) 牛乳	5(日) 卵サンド(食パン、胡瓜、卵、エッグケア) 野菜のポトフ(じゃが芋、玉葱、かぶ、人参) キャベツのさっと煮(キャベツ、コーン、バター)	せんべい
6(月)	★きつねうどん(うどん、油揚げ、鶏肉、葱、ほうれん草) さつま芋とワカサギの天ぷら(さつま芋、ワカサギ、小麦粉、卵、揚げ油) バナナ 牛乳	★たらこのクリームドリア(甘塩たらこ、玉葱、しめじ、里芋、小麦粉、焼きのり、豆乳、とろけるチーズ) 麦茶	ご飯 わかめスープ(わかめ、葱) ホイコーロー(豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、にんにく、生姜、みそ) かぶの梅肉和え(かぶ、胡瓜、梅干し)	ホイコーロー丼(豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、にんにく、生姜、みそ)
7(火)	ご飯 スープ(卵、きくらげ、もやし) 鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、にんにく、バター、みそ) 切干大根のサラダ(切干大根、人参、ひじき、胡瓜、醤油)エッグケア オレンジ	★あんこ春巻き(春巻きの皮、小豆、バナナ、小麦粉、片栗粉、揚げ油) 牛乳	ケチャップライス(ベーコン、しめじ、人参、ケチャップ) 豆乳スープ(ミックスビーンズ、玉葱、豆乳) サラダ(キャベツ、レーズン、人参)フレンチ	ケチャップライス
8(水)	★中華丼(豚肉、海老、人参、玉葱、白菜、椎茸、きくらげ、絹さや、生姜、片栗粉) スープ(ニラ、葱、しめじ) ナムル(もやし、人参、コーン、ごま油) りんご	芋餅(じゃが芋、片栗粉) 牛乳	ご飯 みそ汁(人参、ひじき、油揚げ) 和風ピカタ(ささみ、小麦粉、卵、青のり) なめこサラダ(レタス、なめこ、春雨) 和風	メープルラスク(パン、バター、メープルシロップ)
9(木)	ご飯 みそ汁(南瓜、玉葱) 鶏肉のおろし煮(鶏肉、大根、生姜) おかか和え(白菜、キャベツ、人参、鰹節) はっさく	ごまトースト(食パン、黒ごま、白ごま、バター) 牛乳	塩焼きそば(蒸中華麺、豚肉、ニラ、もやし、人参、キャベツ、塩焼きそばソース) 厚揚げの煮物(大根、厚揚げ、いんげん)	塩焼きそば
10(金)	ロールパン ★コーンスープ(白菜、クリームコーン、ドライパセリ、牛乳) ミートボール(豚挽肉、パン粉、牛乳、ケチャップ、中濃ソース) オリエンタルサラダ(レタス、ミックスビーンズ、QBBチーズ、胡瓜、人参)フレンチ バナナ	★ツナおにぎり(ツナ、エッグケア) 牛乳	ご飯 みそ汁(しめじ、じゃが芋) カレイの玉葱ソースがけ(カレイ、玉葱、りんご、片栗粉) もやしの中華風サラダ(もやし、人参、胡瓜、ごま油)	バナナマフィン(小麦粉、卵、ベーキングパウダー、バター、牛乳、バナナ)
11(土)	海老としめじのクリームスパゲティー(スパゲティー、海老、玉葱、人参、しめじ、牛乳、小麦粉、バター) ジャーマンポテト(じゃが芋、玉葱、ウインナー、にんにく)	せんべい	12(日) ご飯 スープ(れんこん、葱、ベーコン) 焼売(焼売の皮、鶏挽肉、筍、椎茸) 海藻サラダ(レタス、わかめ、糸寒天、ごま油)和風	せんべい
13(月)	★ゆかりご飯(ゆかり) みそ汁(キャベツ、厚揚げ、もやし) カレー風味肉じゃが(豚挽肉、玉葱、じゃが芋、白滝、トマト、いんげん、にんにく、カレー粉) 切干大根の酢の物(切干大根、胡瓜、ひじき、白ごま) オレンジ	鶏肉とブロッコリーのスパゲティー(スパゲティー、鶏肉、ブロッコリー、玉葱、しめじ、にんにく) 牛乳	ご飯 ポタージュ(じゃが芋、玉葱、牛乳、ドライパセリ) ツナ入りオムレツ(卵、ツナ、ケチャップ) コールスロー(キャベツ、コーン、人参) エッグケア	おかかおにぎり(鰹節)
14(火)	ご飯 みそ汁(大根、人参) 揚げブりの葱だれ(ぶり、葱、ごま油、にんにく、片栗粉、揚げ油) 煮浸し(もやし、人参、白菜、油揚げ) グレープフルーツ	ロールケーキ(卵、小麦粉、生クリーム) 牛乳	塩豚丼(豚肉、玉葱、人参、いんげん) とろみスープ(白菜、きくらげ、葱、片栗粉) きのこのホットサラダ(えのき、しめじ、エリンギ、レモン汁)	塩豚丼
15(水)	★黒糖パン スープ(玉葱、えのき、カリフラワー) チキンのチーズ焼き(鶏肉、スライスチーズ、ケチャップ) パプリカサラダ(レタス、赤パプリカ、黄パプリカ、胡瓜)フレンチ いよかん	中華赤飯(もち米、焼豚、干し海老、干し椎茸、にんにく、葱、ごま油) 牛乳	わかめご飯(炊き込みわかめ) みそ汁(かぶ、かぶの葉、卵) ポテトの肉巻き(じゃが芋、豚ロース肉、片栗粉、白ごま) キャベツの和風サラダ(キャベツ、胡瓜、ちくわ、ごま油)和風	わかめご飯

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(木)	★ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、キャベツ、玉葱、豆もやし、鶏ガラ、にんにく、生姜、りんご干し椎茸) 南瓜の塩バター(南瓜、バター) バナナ 牛乳	おでん (大根、ちくわ、はんぺん) 麦茶	ご飯 スープ(春雨、人参、キャベツ) 鯖のみそエッグケア焼き(鯖、みそエッグケア) 小松菜のお浸し(小松菜、人参)	抹茶の マーブルケーキ (小麦粉、抹茶 卵、バター ベーキングパウダー 牛乳)
17(金)	ピラフ(鶏肉、人参、セロリ、玉葱、コーン バター) スープ(豆苗、ベーコン) ごまだレサラダ(キャベツ、胡瓜、トマト、白ごま) エッグケア みかん	★ココアプリン (ココア、ゼラチン 牛乳) 牛乳	豚汁にゆめん(そうめん、豚肉 椎茸、葱、白菜、油揚げ) 金時豆の甘煮(金時豆)	豚汁にゆめん
18(土)	ハムサンド(食パン、ハム、レタス、エッグケア) スープ(ブロッコリー、貝柱、トマト) フレンチカレーポテト(胡瓜、じゃが芋、コーン カレー粉) バナナ	おなかチャーハン (鯉節、葱、生姜、ごま油 卵、しらす) 牛乳	19(日) ペペロンチーノ風ライス(ブロッコリー マッシュルーム、ツナ、にんにく、ドライパセリ) スープ(玉葱、人参、えのき) 卵サラダ (キャベツ、胡瓜、卵)エッグケア	せんべい
20(月)	★三色丼(鶏挽肉、卵、ほうれん草) れんこんのみそ汁(れんこん、人参、ごま油) カツのりサラダ (大根、人参、胡瓜、鯉節、刻みのり)和風 りんご	カミカミチーズラスク (フランスパン、粉チーズ エッグケア、ドライパセリ) 0.1歳:食パン 牛乳	ご飯 スープ(豆腐、ほうれん草) 鯖の和風マリネ (鯖、葱、片栗粉、揚げ油) ハムサラダ(カリフラワー、人参、ハム) エッグケア	みそ 焼きおにぎり (みそ)
21(火)	ツナときのこのスパゲティー(スパゲティー、ツナ しめじ、エリンギ、舞茸、小松菜、玉葱、人参 にんにく) マセドアンサラダ(さつまいも、人参、胡瓜)エッグケア デコポン 牛乳	★鶏だし雑炊 (鶏肉、レタス、人参 葱、片栗粉、押麦 鶏ガラ) 麦茶	豚挽とキャベツのチャーハン(豚挽肉 キャベツ、葱、卵、ごま油) スープ(チンゲン菜、筍) 酢の物(大根、しらす)	きな粉トースト (パン、きな粉 バター)
22(水)	ハッピーハヤシライス(豚肉、じゃが芋、人参 玉葱、ケチャップ、ホールトマト、中濃ソース 小麦粉、バター、ハヤシルウ) ★人参とりんごのサラダ(キャベツ、人参、りんご レーズン)フレンチ バナナ 牛乳	利休まんじゅう (小麦粉、黒糖、重曹 小豆) 麦茶	ご飯 みそ汁(南瓜、切干大根) 鶏肉の塩麴焼き(鶏肉、塩麴) ごま和え(もやし、ほうれん草、人参 白ごま)	鶏肉の 塩麴焼き丼 (鶏肉、塩麴)
23(木)	チャーシュー丼(焼豚、葱、人参、にんにく、生姜 白ごま) コロコロスープ(大根、椎茸、はんぺん) 白菜ナムル(白菜、人参、ごま油)	せんべい		
24(金)	ご飯 みそ汁(わかめ、玉葱、油揚げ) ポークソテー(豚ロース肉、バター、にんにく 赤ワイン) 梅ドレッシングサラダ(キャベツ、水菜、人参 梅干し) グレープフルーツ	ウィークエンドシロン (バター、小麦粉、卵 ベーキングパウダー 牛乳、レモン、粉糖) 牛乳	海鮮あんかけラーメン(生中華麺、海老 貝柱、キャベツ、玉葱、椎茸、片栗粉) おから入りポテトサラダ(じゃが芋、人参 胡瓜、おから、ヨーグルト) エッグケア	海鮮あんかけ ラーメン
25(土)	鶏塩うどん(うどん、鶏肉、白菜、大根、葱、人参) ひじきの白和え(小松菜、人参、ひじき、木綿豆腐) バナナ 牛乳	スイートポテト (さつまいも、卵 バター) 麦茶	26(日) タコライス(豚挽肉、玉葱、レタス、トマト にんにく、カレー粉、ケチャップ 中濃ソース) スープ(じゃが芋、人参) ほうれん草ソテー(ほうれん草、玉葱 コーン、バター)	せんべい
27(月)	ご飯 みそ汁(菜の花、なめこ、豆腐、葱) ★鶏肉の唐揚げ(鶏肉、生姜、にんにく、卵 コーンスターチ、揚げ油) 白菜の塩昆布和え(白菜、胡瓜、人参、塩昆布) バナナ	パインのホイルクッキー (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー パイン) 牛乳	プルコギ丼(豚肉、春雨、ニラ、人参 にんにく、オイスターソース、ごま油) スープ(白菜、もずく) もやしのたらこ炒め(もやし、えのき 甘塩たらこ)	プルコギ丼
28(火)	★焼きそば(蒸中華麺、豚肉、玉葱、人参 キャベツ、もやし、ニラ、焼きそばソース 中濃ソース、青のり) 南瓜のいとこ煮(南瓜、小豆) オレンジ 牛乳	おいなりさん (油揚げ、白ごま) 麦茶	ご飯 みそ汁(里芋、玉葱) 鯖のバター醤油ソテー(鯖、バター) 納豆サラダ(レタス、挽き割り納豆 人参)和風	コーントースト (パン、コーン エッグケア)
	★はゆり組のリクエストメニューです。			