献　　立　　表

＜ 以上児 ＞

2023年2月　　ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 水	ご飯 大根とツナのさっぱり煮 ごまポテト 味噌汁	522 17.9 14.7 1.6	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○メープルシロップ、押麦、ごま、○油、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、ツナ缶、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、○無塩バター、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、こんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、本みりん	ミルク ホットケーキ
2 木	ご飯 親子煮 白菜のごま酢和え 味噌汁	514 24.7 11.4 1.9	七分つき米、○食パン、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ツナ缶、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、○コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、えのきたけ、○ピーマン、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん	ミルク ピザトースト
3 金	恵方巻き ごま和え 黒はんぺん汁 節分	475 17.5 5.7 1.4	○小麦粉、○さつまいも、○三温糖、ごま、三温糖、七分つき米、○恵方巻(厚焼玉子、高野豆腐、焼あなご、胡瓜、おぼろ、干瓢、椎茸)	○脱脂粉乳、黒はんぺん、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、まいたけ、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク 鬼まんじゅう
4 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
6 月	レタスチャーハン マカロニサラダ チキンスープ	478 15.0 13.8 1.4	七分つき米、さつまいも、マカロニ、○油、マヨネーズ、押麦、ごま油	卵、○脱脂粉乳、ハム、鶏もも肉、ツナ缶	レタス、きゅうり、だいこん、りんご、こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん、中華あじ、○食塩、食塩	ミルク フライドポテト
7 火	パン 魚フライ レモン酢和え 水菜のスープ	472 19.4 10.2 1.1	○さつまいも、ロールパン、パン粉、小麦粉、油、三温糖	さけ、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)	みかん缶、きゅうり、キャベツ、だいこん、きょうな、えのきたけ、レタス、にんじん、レッドキャベツ、レモン果汁	酢、中華あじ、食塩	焼芋
8 水	ご飯 おでん風煮 ささみ和え 味噌汁	509 22.2 13.9 1.9	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マーガリン、○マヨネーズ、押麦、三温糖	生揚げ、○卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、○ツナ缶、さつま揚げ、みそ、かつお節	だいこん、にんじん、○キャベツ、キャベツ、糸こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ミルク サンドイッチ
9 木	ご飯 ひじきの炒め煮 錦和え 味噌汁	555 20.1 20.5 1.7	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、木綿豆腐、○無塩バター、○卵、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、ハム、さつま揚げ、かつお節	にんじん、しいたけ、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、こまつな、ごぼう、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク パウンドケーキ
10 金	パン 鮭とほうれん草のグラタン 胡麻マヨネーズ和え 中華スープ、フルーツ	548 21.3 16.4 2.0	ロールパン、○もち米、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、○黒ごま、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、ミックスチーズ、鶏ささ身、○あずき(乾)	はるみ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、しいたけ	ホワイトルウ、中華あじ、しょうゆ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり ウエハース
13 月	豚肉と舞茸の炊き込みご飯 ブロッコリー和風サラダ 味噌汁	477 16.3 10.3 1.5	○さつまいも、七分つき米、○三温糖、押麦、ごま、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、ツナ缶、みそ、鶏もも肉、○卵、○無塩バター、かつお節	はくさい、にんじん、まいたけ、かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、オイスターソース、酒、本みりん	ミルク スイートポテト
14 火	パン ベイクドポテト 五目冷奴 白菜とベーコンのスープ、フルーツ	465 20.8 17.9 1.8	○焼きそばめん、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、○油、三温糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、ミックスチーズ、○豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、卵、牛乳、ベーコン、○かつお節	はるみ、○キャベツ、はくさい、○たまねぎ、トマト、たまねぎ、○にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、にんじん、生わかめ	○ウスターソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、中華あじ、食塩	焼きそば
15 水	ご飯 豚肉の柳川風煮物 切干大根の酢の物 味噌汁	555 19.5 16.7 1.3	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、ごま、油、ごま油	生揚げ、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○無塩バター、ツナ缶、みそ、かつお節	きゅうり、はくさい、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酢	ミルク ココアスコーン
16 木	ご飯 レバニラ炒め 冬野菜サラダ 味噌汁	536 19.6 12.3 1.3	○あんパン、七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、油、三温糖	豚レバー、木綿豆腐、油揚げ、ツナ缶、みそ、かつお節	たまねぎ、もやし、こまつな、れんこん、コーン(冷凍)、にんじん、にら、だいこん、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒	あんぱん
17 金	パン 魚のチリソース風煮 南瓜と蓮根のサラダ 豆腐と水菜のスープ、フルーツ	513 21.2 15.5 1.7	○七分つき米、ロールパン、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま、○ごま、○ごま油、三温糖	たら、木綿豆腐、○プロセスチーズ、ハム	はるみ、かぼちゃ、たまねぎ、れんこん、きょうな、レタス、にんじん、だいこん、しめじ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酒、○本みりん、○しょうゆ、中華あじ、しょうゆ、食塩	焼きおにぎり
18 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
20 月	ご飯 炒り鶏 納豆和え 味噌汁	466 18.6 10.6 1.7	七分つき米、○スパゲティー、さつまいも、押麦、三温糖、○ごま油、油	鶏もも肉、○ツナ缶、納豆、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	にんじん、糸こんにゃく、れんこん、はくさい、ごぼう、キャベツ、しいたけ、○しめじ、○こまつな、ほうれんそう、えのきたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○にんにく	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、○中華あじ	ツナと小松菜のパスタ
21 火	パン 魚の中華風煮 小松菜のサラダ わかめスープ、フルーツ	508 20.2 20.3 1.3	ロールパン、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま	まぐろ、木綿豆腐、○無塩バター、○脱脂粉乳	はるみ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、しいたけ、コーン(冷凍)、だいこん、しめじ、ピーマン、生わかめ、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	ミルク 紅茶クッキー
22 水	ソースかつ丼 三色酢の物 味噌汁	558 21.3 19.6 1.4	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、押麦、マヨネーズ、三温糖	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、豚肉(肩ロース)、生揚げ、卵、みそ、ハム、かつお節	キャベツ、みかん缶、きゅうり、もやし、かぶ、しめじ、こまつな、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、食塩	ヨーグルト クラッカー
24 金	パン 冬野菜シチュー ハムサラダ フルーツ	497 18.6 14.7 1.5	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、○押麦、油、○ごま、三温糖	牛乳、○さけ(塩)、鶏もも肉、ハム	はるみ、はくさい、キャベツ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、きゅうり	シチューミックスクリーム、酢、○酒	鮭おにぎり ウエハース
25 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
27 月	白菜のあんかけ丼(5歳児、ソフト麺) 南瓜のごま和え 味噌汁	516 17.4 11.5 1.7	七分つき米(3，4歳児)、ソフト麺(5歳児)、○小麦粉、○三温糖、○油、押麦、三温糖、ごま、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、ツナ缶、みそ、かつお節	はくさい、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、コーン(冷凍)、しめじ、えのきたけ、○干しぶどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、オイスターソース、中華あじ	ミルク レーズン蒸しパン
28 火	パン 鶏肉のカレー揚げ ポテトサラダ 春雨スープ、フルーツ	550 22.4 21.4 1.4	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、○押麦、小麦粉、○ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、○しらす干し、卵、ハム	はるみ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、りんご、キャベツ、しょうが	しょうゆ、酒、中華あじ、カレー粉、食塩	おにぎり

※　5歳児は小学校就学に向けて、火・金のパンの日は、パンが食パン1枚（＋いちごジャム）またはロールパン1個になり、牛乳1本（200mL）がつきます。