



平成29年度 2月予定献立表



日曜日	曜日	献立名	昼食			おやつ		栄養表示	
			材料名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
1	木	和風ツナスパゲッティ もやしのスープ 鶏肉とお豆の炒め物	スパゲッティ、油	ツナ缶	玉葱、ピーマン、しめじ、マッシュルーム	ももマフィン	小麦粉	①614	①503
15		果物	油	鶏もも肉、大豆水蒸し、ひよこ豆	もやし、人参 人参、玉葱、グリーンピース 果物	牛乳	ベーキングパウダー ヨーグルト バター、桃缶	②23.0 ③20.5 ④1.7	②19.3 ③17.4 ④1.7
16	金	レーズンパン 人参のポタージュ 白身魚のフライ キャベツのカレーソテー	レーズンパン バター、小麦粉 油、パン粉、小麦粉 バター	牛乳 鱈 豚ロース肉	人参、玉葱、パセリ きゅうり、人参、玉葱、果物	チャーハン 麦茶	精白米、卵 ハム、人参 葱、ごま油	①559 ②21.0 ③16.8 ④2.4	①476 ②18.6 ③14.7 ④2.3
3	土	ごはん 青梗菜とさつまいもの味噌汁 コーンの一口蒸し かぶとわかめの和え物	精白米 さつまいも コーン缶、ごま油 ごま油	鶏挽肉 わかめ	青梗菜 玉葱、葱、生姜 かぶ、人参、果物	チーズパイ 牛乳	パイシート 粉チーズ	①571 ②18.0 ③20.1 ④2.0	①470 ②15.0 ③16.7 ④1.7
5	月	チキンライス アスパラガスのスープ 南瓜のキッシュ 小松菜のソテー	精白米、バター 油 バター	鶏もも肉 ハム、生クリーム、チーズ、卵、牛乳	玉葱、人参、パセリ アスパラガス、人参 南瓜、玉葱 小松菜、人参、果物	大根もち 麦茶	大根 白玉粉 バター	①620 ②19.7 ③15.6 ④2.4	①489 ②15.2 ③12.6 ④1.8
6	火	味噌ラーメン チンジャオロース 根菜のドレッシングサラダ	生中華麺、ごま油 油 ごま油、いりごま	豚挽肉 豚肩ロース肉	葱、もやし、人参、にら 卵(水卵)、人参、ピーマン、にんにく、生姜 きゅうり、ごぼう、人参 果物	6日 ヨーグルト蒸しパン 20日 誕生ケーキ 調整豆乳	6日小麦粉、レーズン ベーキングパウダー、卵 ヨーグルト、スキムミルク 20日ショートケーキ	①572①577 ②22.3②22.4 ③16.6③19.9 ④2.3④2.3	①468①494 ②18.2②18.8 ③13.9③17.5 ④1.9④1.9
7	水	クロワッサン カリフラワーのスープ 鶏肉のチーズ焼き マカロニのフレンチサラダ	クロワッサン マカロニ、オリーブ油	鶏もも肉、チーズ ハム	カリフラワー、人参 玉葱 ほうれん草、人参、果物	若菜じゃこおにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 若菜ごはんの素 じゃこ にぼし	①516 ②18.8 ③18.4 ④2.0	①432 ②16.8 ③15.4 ④1.9
8	木	カレーライス 春菊の味噌汁 蒸し野菜のポン酢ソース	胚芽精米、じゃが芋、卵、小麦粉、バター	豚もも肉、牛乳	人参、玉葱、にんにく、生姜 春菊、かぶ ブロッコリー、人参、レモン果汁 果物	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	みかん缶 レモン果汁 ゼラチン ウエハース	①616 ②19.1 ③14.2 ④2.3	①512 ②16.1 ③12.0 ④1.9
9	金	ごはん 蓮根のスープ 生揚げチャンプルー 中華風ひじきの煮物	胚芽精米 ごま油 ごま油、こんにゃく	生揚げ、卵 ひじき	蓮根、あさつき 人参、にら 切干大根、人参、果物	ホットドック 牛乳	コッペパン ウインナー レタス 油	①572 ②19.8 ③18.9 ④2.3	①500 ②16.9 ③16.3 ④2.0
10	土	ナッツパン きのこわかめのスープ 鮭のクリームソース カリフラワーのサラダ	ナッツパン コーン缶、バター、小麦粉 オリーブ油	わかめ 鮭、牛乳	椎茸、えのき 玉葱、人参、青梗菜 カリフラワー、水菜、果物	クラッカーのりんごジャムサンド 牛乳	クラッカー りんごジャム	①524 ②21.3 ③19.4 ④2.2	①439 ②18.9 ③16.7 ④1.9
13	月	ごはん 油揚げの味噌汁 蓮根と挽肉の小判焼き 里芋の青海苔煮	胚芽精米 油揚げ 鶏挽肉 里芋	油揚げ 鶏挽肉 青海苔	玉葱 蓮根、葱、生姜 人参、ごぼう、果物	ハムとチーズの包み揚げ 牛乳	餃子の皮 ハム チーズ 油	①587 ②24.0 ③21.2 ④1.8	①504 ②20.4 ③17.8 ④1.7
14	火	麻婆丼 玉葱のスープ 野菜炒め	胚芽精米、ごま油 ごま油	絹豆腐、豚挽肉	葱、いんげん、生姜、にんにく 玉葱、絹さや 玉葱、ピーマン、人参、エリンギ 果物	きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン	①586 ②19.6 ③18.0 ④2.4	①486 ②16.5 ③15.1 ④2.2
14	水	ごはん 豚汁 ブリ大根 白菜のお浸し	胚芽精米 じゃが芋、こんにゃく	豚肩ロース肉 ブリ かつお節	葱、人参 大根、生姜 白菜、人参、果物	*14日 ハート型ココアクッキー 28日 ココアクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 牛乳 ココア	①600 ②18.9 ③18.4 ④1.5	①520 ②16.9 ③16.2 ④1.4

【節分 行事食】

2	金	鬼パン 人参のポタージュ 白身魚のフライ キャベツのカレーソテー	鬼パン バター、小麦粉 油、パン粉、小麦粉 バター	牛乳 鱈 豚ロース肉	人参、玉葱、パセリ きゅうり、人参、玉葱、果物	恵方巻 麦茶	精白米、高野豆腐 かんぴょう きゅうり、でんぷ 焼き海苔	①612 ②22.1 ③17.2 ④2.9	①512 ②18.8 ③14.3 ④2.5
---	---	---	------------------------------------	------------------	----------------------------	-----------	---------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------



☆2月の郷土料理は富山県のブリ大根です。
レシピは掲示してありますので参考にしてください。
※14日はバレンタインです。おやつにハート型のクッキーを提供します。

①kcal
②蛋白質
③脂質
④塩分