


# 2月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き



令和5年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (木)	御飯、中華風かけ納豆、がんもの含め煮 キャベツサラダ、麦茶	野菜チップ 麦芽ミルク	553	26.6	20.2	0.8
2 (金)	[節分会] 恵方巻き、かぶとわかめのすまし汁 <b>ほうれん草のごまあえ</b> 、いちご、麦茶	ミートソーススパゲティー ジョア	572	27.2	13.5	2.0
3 (土)	家庭弁当 	おやつ				
5 (月)	ハヤシライス、福神漬け、コールスローサラダ キウイフルーツ、麦茶	チヂミ オレンジジュース	526	13.2	8.6	1.2
6 (火)	御飯、チキンピカタ、にんじんしりしり かぶのマリネ、麦茶	<b>ほうれん草スコーン</b> カルピス	447	26.5	11.0	0.7
7 (水)	ちゃんぽんめん、ゆで卵、ブロッコリーのおかか和え バナナ、麦茶	わかめおにぎり 麦芽ミルク 	531	27.3	11.7	1.9
8 (木)	御飯、魚の和風あんかけ、切干大根の煮物 白菜サラダ、麦茶	肉まん 牛乳	558	28.2	14.1	1.9
9 (金)	御飯、鶏のから揚げ、五目きんぴら 豆腐サラダ、麦茶	芋ようかん ジョア	583	24.4	16.3	1.5
10 (土)	家庭弁当	おやつ				
13 (火)	御飯、はんぺんフライ、ひじきの煮物 キャベツのしらす和え、麦茶 	[誕生日会] 誕生ケーキ 麦芽ミルク	568	22.1	15.8	1.6
14 (水)	ピラフ、煮込みハンバーグ、青のりポテト マカロニサラダ、麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	441	18.5	12.6	1.3
15 (木)	手作りパン、魚のきのこクリーム煮 コーンサラダ、いよかん、麦茶	チャーハン カルピス	596	27.1	11.8	2.3
16 (金)	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 チンゲン菜のナムル、麦茶	焼きそば ジョア	555	28.2	12.2	2.9
17 (土)	家庭弁当	おやつ				
19 (月)	御飯、生揚げの卵とじ、さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ、麦茶	ミルクもち オレンジジュース	581	21.5	13.4	0.8
20 (火)	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	バターコーン御飯 麦芽ミルク	550	31.3	12.2	2.8
21 (水)	ビビンバ、チャプチェ、たまごスープ、麦茶	手作りパン ジョア	588	21.8	10.5	2.0
22 (木)	チキンカレーライス、福神漬け ごぼうサラダ、 <b>デコボン</b> 、麦茶	レアチーズケーキ 麦茶 	576	15.8	23.8	1.2
24 (土)	家庭弁当	おやつ				
26 (月)	たまごサンド、きのこチャウダー、ツナコーンサラダ <b>じゃが芋とほうれん草のソテー</b> 、麦茶	五平もち りんごジュース	569	19.2	13.7	2.4
27 (火)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、高野豆腐と昆布の煮物 ひじきサラダ、麦茶	あんロール 牛乳	537	33.7	15.7	1.5
28 (水)	御飯、肉じゃが、豆腐とねぎの味噌汁 小松菜のごまマヨ和え、麦茶	いちごのフルーツポンチ 麦芽ミルク	546	25.3	14.1	1.3
29 (木)	御飯、 <b>ぶりの竜田揚げ</b> 、五目ビーフン トマトサラダ、麦茶 	チーズクッキー カルピス	582	25.0	23.6	1.6
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	553	24.4	14.5	1.8

今月の  の食材  
ほうれん草・ぶり  
デコボン

