

# 献立表

宇治市原町立保育所

2020年02月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
03 (一) 月 (一)	ご飯 いわしの梅煮 白菜と水菜の土佐和え けんちん汁	こめ さといもカット なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とうふ ◆チーズ とりももにく だしかつお いとかつお いわし	はくさい、ごぼう にんじん、あおねぎ だいこん キャベツ みずな ほうれんそう	うすくちしゅうゆ こいくちしゅうゆ さけ しお	ヨーグ 牛乳 チーズ 福豆(幼児のみ)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.3 g カルシウム 383 mg	17 (一) 月 (一)	ご飯 ハートコロッケ コールスローサラダ ポトフ(冬野菜)	▲ぎゅうにゅう なまぎクリーム とりこ ベーコン	キャベツ、にんじん かぶ、みずな たまねぎ ホールコーン ブロッコリー カリフラワー ほしひじき	うすくちしゅうゆ プイオン しろワイン ウスターソース しおこしょう	ヨーグ 牛乳 ガトーショコラ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 25.6 g カルシウム 261 mg	
04 (一) 火 (一)	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 りんごゼリー	こめ ▲■おしパンミックス マロニー さんおんとう なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく、あまみそ ◆やきとうふ、からみそ ぶたミンチ、あぶらあげ こうやとうふ だしかつお	りんごゼリー、あおねぎ たまねぎ、はくさい ふともやし、にんじん えのきたけ、あおねぎ なましいたけ、しろねぎ ほししいたけ つちしゅうが	こいくちしゅうゆ さけ みりん ちゅうかんのもと オイスターソース しお こしょう	キャンディチーズ 牛乳 カップ肉まん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 264 mg	18 (一) 火 (一)	ご飯 野菜ゼリー 白身魚の味噌香味焼き 千草和え 雪見汁	こめ じゃがいも かたくりこ さんおんとう ■ふ	▲ぎゅうにゅう さわら とうふ からみそ あぶらあげ だしかつお	やさい、ゼリー、みつば キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ あおねぎ	こいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ みりん さけ しお	キャンディチーズ 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 216 mg
05 (一) 水 (一)	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草と白菜の信田和え 切干大根のみそ汁	こめ さつまいも さんおんとう なたねあぶら みずあめ かたくりこ	▲ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ からみそ あまみそ だしかつお	はくさい、にんじん ほうれんそう キャベツ あおねぎ きりぼしだいこん レモンかじゅう	こいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ みりん さけ	ヨーグ 牛乳 大学いも	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 218 g	19 (一) 水 (一)	ご飯 ほうれん草しゅうまい 水菜のサラダ 白菜のスープ	こめ こめ ■しゅうまいのかわ さんおんとう かたくりこ ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう とりシチ とうふ くろまめあまに ペーコン ツナ ▲バター	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう みずな つちしゅうが	うすくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ さけ しお こしょう オイスターソース	ヨーグ 牛乳 ◎黒豆の米粉マフィン	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 247 mg
06 (一) 木 (一)	ご飯 冬野菜ハヤシ キャベツサラダ グレープポンチ	こめ、さといもカット ■こむぎこ、しらたまこ しろしんこ さんおんとう なたねあぶら ◆ねりごま ◆ごまあぶら	▲アンドミルク とりこ ツナ ◆ちゅうがほしえび ◆すりごま	にんじん、だいこん キャベツ ぶどうジュース たまねぎ、ごぼう みずな、みずな デラウエアかん ほうれんそう おうとうかん、かんてん	こいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ みりん さけ	そふとせん ヨーグ110 みずなのチヂミ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.2 g カルシウム 267 mg	20 (一) 木 (一)	ご飯 プチゼリー 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 飛鳥汁	こめ ■こむぎこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ●たまご、ぶたにく からみそ、あぶらあげ あまみそ、しおさけ ▲バター だしかつお ◆いりごま	キャベツ、にんじん プチゼリー、だいこん ごぼう みずな こまつな あおねぎ ほしぶどう	こいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ さけ しお こしょう	動物ビスケット ジョア ごぼうのカップケーキ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 397 mg
07 (一) 金 (一)	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	こめ じゃがいも こめ さんおんとう サラダあぶら かたくりこ	▲ぎゅうにゅう とりももにく ももんどうふ ◆とうにゅう ローズハム ペーコン ▲アンドヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり みずな ホールコーン パセリ にんにく	こいくちしゅうゆ ケチャップ しろワイン うすくちしゅうゆ プイオン、しおこしょう カレー、しおこしょう	ヨーグ 牛乳 ◎お豆腐のパンケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 209 mg	21 (一) 金 (一)	ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ ほうれん草の土佐和え 豆腐のみそ汁	こめ ▲■しよくパン さんおんとう	▲ぎゅうにゅう、とうふ とりももにく、ペーコン ▲とろけるチーズ あぶらあげ あかみそ、あまみそ だしかつお いとかつお	たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん ほうれんそう、ピーマン ふともやし あおねぎ かつおのかめ つちしゅうが	こいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ さけ みりん しおこしょう	ヨーグ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 265 mg
10 (一) 月 (一)	ご飯 洋風さんびら煮 あったか汁 プチゼリー	こめ じゃがいも ▲■おしパンミックス なたねあぶら ▲バター マロニー さんおんとう かたくりこ	ぎゅうミンチ、 ぎゅうにゅう あぶらあげ ▲バター だしかつお	にんじん、だいこん ごぼう、あおねぎ プチゼリー りんご さんどまめ つちしゅうが レモンかじゅう	こいくちしゅうゆ うすくちしゅうゆ みりん さけ しお	ヨーグ ジョア りんごのスコーン	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 300 mg	25 (一) 火 (一)	カレーライス れんこんのサラダ フルーツヨーグルト	こめ じゃがいも しらたまこ ■おしむぎ なたねあぶら さんどまめ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ▲アンドヨーグルト きゅうにく ◆ごなチーズ ▲スキムミルク	おうとうかん、れんこん みかんかん、キャベツ ブロッコリー、たまねぎ はくとうかん、にんじん デラウエアかん さんどまめ マッシュルーム	▲■カレーフレーク うすくちしゅうゆ しお すけ みりん しおこしょう	ヨーグ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 666 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 320 mg
12 (一) 水 (一)	ご飯 おでん 玉麩のみそ汁 ヨーグルト	こめ ■やきそばめん さといもカット ■たまふ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう あまみそ ▲ソファール、あかみそ あつあげ、とりももにく ぶたにく ひらてん だしかつお いとかつお	だいこん、にんじん たまねぎ キャベツ あおねぎ さんどまめ カットわかめ あおのり	うすくちしゅうゆ トンカツソース ウスターソース こいくちしゅうゆ さけ、しお みりん こしょう	そふとせん 牛乳 焼きそば	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 336 mg	26 (一) 水 (一)	ご飯 かんきつゼリー 鶏肉の照焼 水菜と白菜のごま和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	こめ しらたまこ さんおんとう じょうしんこ かたくりこ	▲ぎゅうにゅう、きりなご とりももにく、とうふ あつあげ あかみそ あまみそ だしかつお ◆すりごま	オレンジゼリー はくさい、みずな にんじん たまねぎ キャベツ あおねぎ にんにく	こいくちしゅうゆ みりん さけ	ヨーグ 牛乳 みたらし団子	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 249 mg
13 (一) 木 (一)	ご飯 鯛の塩麴焼き 切干大根の洋風煮 豚汁	こめ こめ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう まだい、とうふ ぶたにく ペーコン からみそ あまみそ だしかつお	にんじん だいこん きりぼしだいこん さんどまめ ホールコーン ごぼう あおねぎ	しおこしょう こいくちしゅうゆ プイオン さけ す しお	キャンディチーズ 牛乳 抹茶米粉蒸しぼん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 227 mg	27 (一) 木 (一)	ご飯 鮭のムニエル ほうれん草のピーマンサラダ かぼちゃのスープ	こめ ■こむぎこ こめ こめ ピーン さんおんとう オリーブあぶら	▲ぎゅうにゅう なまぎけ ●たまご ローズハム ペーコン ▲バター	かぼちゃ、にんじん クリームコーン、パセリ キャベツ、たまねぎ ほうれんそう ホールコーン ほしぶどう	しろワイン ウスターソース プイオン うすくちしゅうゆ しお す こしょう	キャンディチーズ 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 235 mg
14 (一) 金 (一)	パン 鶏肉のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ チョコプリン	▲■しろパン こめ さつまいも なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりももにく ツナ ちりめんじゃこ ◆すりごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ぶなしじめじ パセリ ほしひじき	うすくちしゅうゆ さけ す プイオン しろワイン しお こしょう	ヨーグ 牛乳 ひみつご飯	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 276 mg	28 (一) 金 (一)	食パン ミートスパゲティ コールスロースープ ヨーグルト	■スバゲティ こめ ▲■しよくパン なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ペーコン ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん キャベツ ダイストマト パセリ ほしひじき つちしゅうが にんにく	ケチャップ、さけ うすくちしゅうゆ ウスターソース あかワイン、しお プイオン こいくちしゅうゆ こしょう	ヨーグ 牛乳 ひじきご飯	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 302 g

献立の平均栄養価	3歳以上児(1日の45%提供)	エネルギー 594Kcal	蛋白質 22.4g	脂質 16.3g	カルシウム 275mg	鉄分 3mg
	3歳未満児(1日の50%提供)	エネルギー 503Kcal	蛋白質 19.0g	脂質 13.3g	カルシウム 269mg	鉄分 4mg

※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。 ※◎マークは新メニューです。  
 ※材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)のマークはアレルギー食材です。  
 ※2月28日(金)のミートスパゲティは1月に超ラッキー人参加当たった子からのリクエストメニューです。

