

2024年02月

# 献立表

| 日<br>／<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)  |  |   |  | 10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  | 3時おやつ                       |   |
| 01<br>（木）   | ご飯<br>さわらの幽庵焼き<br>キャベツと小松菜のごま和え<br>切干大根のみそ汁       | 米<br>■パン<br>三温糖<br>■なたね油                                   | ▲牛乳<br>さわら<br>◆きなこ<br>みそ<br>かつおぶし<br>◆すりごま                   | キャベツ<br>人参<br>玉ねぎ<br>小松菜<br>ねぎ<br>切干大根                    | 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>みりん<br>食塩  | 動物ビスケット<br>牛乳<br>揚げパン(きな粉)  | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 26.1 g<br>脂質 18.8 g<br>カルシウム 226 mg |
| 02<br>（金）   | ご飯<br>星型ハンバーグ<br>キャベツのサラダ<br>ABCスープ               | 米<br>ライスクッキー<br>(いちご)<br>■マカロニ<br>片栗粉<br>三温糖               | ▲牛乳<br>星型ハンバーグ<br>ベーコン                                       | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>人参<br>きゅうり                                 | ケチャップ<br>淡口しょうゆ<br>酢、ブイヨン<br>食塩<br>パセリ<br>こしょう<br>ソース<br> | ヨーク<br>牛乳<br>ライスクッキー        | エネルギー 555 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂質 19.5 g<br>カルシウム 234 mg |
| 05<br>（月）   | ご飯<br>洋風きんぴら煮<br>厚揚げと白菜のみそ汁<br>プチゼリー              | 米<br>じゃが芋<br>■小麦粉<br>三温糖<br>マロニー<br>■なたね油<br>ひまわり油         | ▲牛乳<br>牛肉<br>◆豆乳<br>◆厚揚げ<br>平てん(卵・乳なし)<br>みそ<br>かつおぶし        | 人参<br>白菜<br>ごぼう<br>三度豆<br>レーズン<br>ねぎ                      | 濃口しょうゆ<br>みりん<br>食塩<br>こしょう  | ヨーク<br>牛乳<br>蒸しパン・ぶどう       | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 235 mg |
| 06<br>（火）   | ご飯<br>ちゃんこ煮<br>茎わかめの炒め煮<br>野菜ゼリー                  | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>コーンスターチ<br>マロニー<br>片栗粉<br>なたね油         | ▲牛乳<br>▲ヨーグルト<br>▲クリームチーズ<br>鶏ひき肉<br>◆油揚げ、◆豆腐<br>●卵<br>かつおぶし | 白菜<br>大根<br>人参<br>ねぎ<br>きわかめ<br>しょうが                      | 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>みりん<br>食塩<br>塩こしょう   | ミレービスケット<br>牛乳<br>チーズケーキ    | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 271 mg |
| 07<br>（水）   | ご飯・プチゼリー<br>鮭の焼き浸し<br>キャベツと小松菜の土佐和え<br>豆腐と玉ねぎのみそ汁 | 米<br>■マカロニ<br>ひまわり油<br>三温糖                                 | ▲牛乳<br>鮭<br>◆豆腐<br>ベーコン<br>みそ<br>かつおぶし                       | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>人参<br>小松菜<br>ピーマン<br>ねぎ                    | ケチャップ<br>濃口しょうゆ<br>みりん<br>食塩   | ヨーク<br>牛乳<br>イタリアンマカロニ      | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 24.7 g<br>脂質 10.5 g<br>カルシウム 195 mg |
| 08<br>（木）   | ご飯<br>カレーシチュー(ビーフ)<br>みずなのサラダ<br>カラフルポンチ          | 米<br>じゃが芋<br>◆カクテルゼリー<br>■小麦粉<br>クランベリージャム<br>三温糖<br>ひまわり油 | ▲牛乳<br>牛肉<br>◆豆乳<br>ツナ<br>◆すりごま                              | 玉ねぎ、人参<br>キャベツ<br>水菜<br>みかん缶<br>白桃缶<br>黄桃缶<br>にんにく        | カレールウ<br>ケチャップ<br>ワイン<br>淡口しょうゆ、酢<br>濃口しょうゆ<br>ソース、ブイヨン<br>食塩、こしょう   | 動物ビスケット<br>牛乳<br>クランベリースコーン | エネルギー 641 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂質 17.0 g<br>カルシウム 253 mg |
| 09<br>（金）   | ご飯<br>鮭フライ<br>キャベツと小松菜のごま和え<br>たぬき汁               | 米<br>■小麦粉<br>■パン粉<br>三温糖<br>■なたね油<br>ひまわり油<br>片栗粉          | ▲牛乳<br>鮭<br>◆豆乳<br>◆油揚げ<br>かつおぶし<br>◆すりごま                    | キャベツ<br>大根<br>人参<br>小松菜<br>ねぎ<br>しょうが                     | 淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>食塩<br>こしょう   | ヨーク<br>牛乳<br>ほうじ茶蒸しぱん       | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 15.8 g<br>カルシウム 237 mg |
| 13<br>（火）   | ご飯<br>鮭のコーン焼き<br>わかめサラダ(和)<br>野菜のスープ              | 米<br>■麺 卵・乳なし<br>三温糖<br>ひまわり油                              | ▲牛乳<br>鮭、豚肉<br>ベーコン<br>ツナ<br>◆すりごま<br>かつおぶし                  | キャベツ、玉ねぎ<br>人参、大根<br>クリームコーン<br>きゅうり<br>コーン<br>わかめ<br>青のり | ソース<br>淡口しょうゆ<br>酢、ブイヨン<br>食塩、ワイン<br>塩こしょう<br>こしょう<br>パセリ  | ミレービスケット<br>牛乳<br>焼きそば      | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 11.5 g<br>カルシウム 198 mg |
| 14<br>（水）   | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>甘酢和え<br>じゃがいものみそ汁                  | 米、じゃが芋<br>■小麦粉<br>片栗粉<br>三温糖<br>■なたね油                      | ▲牛乳<br>鶏肉<br>みそ<br>かつおぶし<br>ちりめんじゃこ                          | キャベツ、人参<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>ねぎ、わかめ<br>しょうが<br>にんにく          | 淡口しょうゆ、酢<br>濃口しょうゆ<br>塩こしょう<br>                          | ヨーク<br>牛乳<br>ココアケーキ         | エネルギー 535 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 15.5 g<br>カルシウム 207 mg |
| 15<br>（木）   | ご飯・オレンジゼリー<br>ぶりの照焼き<br>ほうれん草の千草和え<br>豆腐とわかめのみそ汁  | 米<br>■マカロニ<br>三温糖  | ▲牛乳<br>ぶり<br>◆豆腐<br>◆きなこ<br>◆油揚げ<br>みそ<br>かつおぶし              | キャベツ<br>人参<br>ほうれん草<br>ねぎ<br>わかめ                          | 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>みりん  | 動物ビスケット<br>牛乳<br>マカロニきなこ    | エネルギー 578 kcal<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂質 17.6 g<br>カルシウム 218 mg |



宇治田原町立保育所

| 日<br>／<br>曜       | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                                    |   |  |   | 10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   | 3時おやつ                     |  |
| 16<br>（<br>金<br>） | パン<br>ミートスパゲティ<br>コールスロースープ<br>プチゼリー              | ■パン<br>■スパゲティ<br>■小麦粉<br>三温糖<br>片栗粉<br>ひまわり油     | ▲牛乳<br>牛肉<br>こしあん<br>ベーコン<br>▲バター                         | 玉ねぎ<br>人参<br>キャベツ<br>トマト缶<br>しょうが<br>にんにく              | ケチャップ<br>ソース、ワイン<br>ブイヨン<br>濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>食塩、こしょう<br>パセリ  | ヨーグ<br>牛乳<br>おしるこケーキ      | エネルギー 580 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 17.9 g<br>カルシウム 207 mg |
| 19<br>（<br>月<br>） | ご飯<br>すき焼き風煮<br>たぬき汁<br>ぶどうゼリー                    | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>マロニー<br>■麩<br>片栗粉<br>ひまわり油   | ▲牛乳<br>牛肉<br>◆豆腐<br>◆豆乳<br>◆油揚げ<br>かつおぶし                  | 白菜、玉ねぎ<br>大根、人参<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>しいたけ<br>しょうが         | 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>みりん<br>食塩                                   | ヨーグ<br>牛乳<br>抹茶のスコーン      | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 14.3 g<br>カルシウム 250 mg |
| 20<br>（<br>火<br>） | ご飯<br>白身魚の味噌香味焼き<br>白菜と水菜の塩こんが和え<br>わかめのすまし汁      | 米<br>■◆食パン<br>三温糖<br>片栗粉                         | ▲牛乳<br>さわか<br>◆豆腐<br>ベーコン<br>みそ<br>かつおぶし                  | 白菜、人参<br>玉ねぎ、水菜<br>えのきたけ<br>ピーマン、ねぎ<br>切干大根<br>塩昆布、わかめ | ケチャップ<br>淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>みりん<br>食塩<br>こしょう                  | 動物ビスケット<br>牛乳<br>ピザトースト   | エネルギー 555 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂 質 17.8 g<br>カルシウム 222 mg |
| 21<br>（<br>水<br>） | ご飯<br>鶏肉の照焼<br>キャベツとみずなの土佐和え<br>豆腐とわかめのみそ汁        | 米<br>白玉粉<br>上新粉<br>三温糖                           | ▲牛乳<br>鶏肉<br>◆豆腐<br>こしあん<br>みそ<br>かつおぶし                   | キャベツ<br>人参<br>水菜<br>ねぎ<br>わかめ<br>にんにく                  | 濃口しょうゆ<br>みりん   | ヨーグ<br>牛乳<br>梅が枝餅         | エネルギー 442 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 8.8 g<br>カルシウム 200 mg  |
| 22<br>（<br>木<br>） | ご飯<br>鮭の塩麹焼き<br>キャベツと小松菜のごま和え<br>豆腐とあげのみそ汁        | 米<br>■小麦粉<br>三温糖<br>なたね油                         | ▲牛乳<br>鮭<br>◆豆腐、◆油揚げ<br>ウインナー<br>◆豆乳<br>みそ、かつおぶし<br>◆すりごま | キャベツ<br>人参<br>玉ねぎ<br>小松菜<br>ねぎ<br>わかめ                  | 塩こうじ<br>濃口しょうゆ  | ミレービスケット<br>牛乳<br>ウインナーパン | エネルギー 500 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂 質 14.5 g<br>カルシウム 239 mg |
| 26<br>（<br>月<br>） | ご飯<br>豚肉のアンダレス<br>千草和え<br>コーンと豆腐のスープ              | 米<br>さつまいも<br>片栗粉<br>■なたね油<br>三温糖<br>◆ソイレボール     | ▲牛乳<br>◆豆乳<br>豚肉<br>◆豆腐<br>◆油揚げ                           | 玉ねぎ<br>人参<br>クリームコーン<br>キャベツ<br>白菜<br>水菜<br>しょうが       | ケチャップ、ソース<br>濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>ブイヨン、ワイン<br>みりん、食塩<br>パセリ、こしょう | ヨーグ<br>牛乳<br>スイートポテト      | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 222 mg |
| 27<br>（<br>火<br>） | ご飯・りんごゼリー<br>鮭の塩焼き<br>キャベツとみずなの土佐和え<br>厚揚げと白菜のみそ汁 | 米<br>▲■蒸しパンMIX<br>三温糖                            | ▲牛乳<br>塩鮭<br>◆厚揚げ<br>豚肉<br>みそ<br>かつおぶし                    | キャベツ<br>白菜、人参<br>水菜、玉ねぎ<br>ねぎ<br>しいたけ<br>しょうが          | 濃口しょうゆ<br>中華味<br>オイスターソース<br>塩こしょう                              | ミレービスケット<br>牛乳<br>カップ肉まん  | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂 質 14.5 g<br>カルシウム 256 mg |
| 28<br>（<br>水<br>） | ハヤシライス<br>ビーフンサラダ<br>プチゼリー                        | 米<br>じゃが芋<br>■小麦粉<br>三温糖<br>ビーフン<br>■押麦<br>ひまわり油 | ▲牛乳<br>牛肉<br>◆豆乳<br>●卵<br>ハム                              | 玉ねぎ<br>人参<br>大根<br>三度豆<br>レーズン                         | ▲■ハヤシルウ<br>酢、ケチャップ<br>ワイン、ソース<br>淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>食塩、こしょう    | ヨーグ<br>牛乳<br>マーラカオ        | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 19.6 g<br>カルシウム 196 mg |
| 29<br>（<br>木<br>） | ご飯<br>揚魚のレモン風味<br>キャベツと小松菜のごま和え<br>豆腐と玉ねぎのみそ汁     | 米<br>▲■なぞなぞ<br>クッキー<br>片栗粉<br>■なたね油<br>三温糖       | ▲牛乳<br>カラスカレイ<br>◆豆腐<br>みそ<br>かつおぶし<br>◆すりごま              | キャベツ<br>人参<br>玉ねぎ<br>小松菜<br>ねぎ<br>レモン汁                 | 淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ  | 動物ビスケット<br>牛乳<br>なぞなぞクッキー | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 15.2 g<br>カルシウム 229 mg |

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 2月16日(金)のミートスパゲティは、1月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。



2月2日(金)のおやつ、ライスクッキーは、非常時用として備蓄しているものです。  
長期期保存に対応していますが、ローリングストックのため、計画的に提供しています。