

亀有りりおっこ保育園 2月 給食献立表

令和6年

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			
01 — 木 —	ロールパン バナナ コーンスープ 豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのあえ物	ロールパン、小麦粉、 パン粉、白玉粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、調製豆乳、 豚肉、クリーム、卵、 バター	バナナ、たまねぎ、こまつ な、もやし、クリームコー ン缶、コーン缶、にんじ ん、ほうれんそう	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.5 g カルシウム 306 mg	
02 — 金 —	ひじきご飯 いわしのつみれ汁 ほうれん草の納豆あえ いちご	米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、つ みれ、挽きわり納豆、 かにかまぼこ、かま ぼこ、油揚げ	いちご、ほうれんそう、ほ くさい、もやし、にんじん、 たまねぎ、だいこん(たく あん)、きゅうり、あさつ き、ひじき、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 節分・恵方巻き	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 282 mg	
03 — 土 —	果物 けんちんうどん ジャーマンポテト 麦茶	ゆでうどん、じゃがい も、油	牛乳、豚肉、ベーコ ン、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、だい こん、にんじん、ねぎ、ご ぼう、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 194 mg	
05 — 月 —	麻婆丼 卵スープ 春雨サラダ みかん	米、小麦粉、黒砂糖、 はるさめ、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、卵、ハム、米 みそ	みかん、もやし、たまね ぎ、こまつな、にんじん、 きゅうり、ねぎ、生わか め、あさつき、にんにく、 しょうが	牛乳100 お菓子 ジョア 黒糖蒸しパン	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 332 mg	
06 — 火 —	クロワッサン バナナ コンソメスープ 魚のグラタン コールスローサラダ	じゃがいも、クロワッ サン、マカロニ、片栗 粉、マヨネーズ、油、 砂糖、パン粉	牛乳、べにさげ、ハ ム、粉チーズ	たまねぎ、りんご、キャ ベツ、ほうれんそう、こまつ な、にんじん、きゅうり、 コーン缶、マッシュルー ム缶、あさつき、干しぶど り、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.0 g カルシウム 292 mg	
07 — 水 —	ご飯 りんご みそ汁(あげ・玉ねぎ) チキン南蛮 カリカリベーコンサラダ	米、マヨネーズ、油、 小麦粉、砂糖、片栗 粉	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、油揚げ、 ベーコン、米みそ	りんご、キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、生 わかめ、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 29.4 g カルシウム 239 mg	
08 — 木 —	スタミナうどん オレンジ 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ チーズ(棒)	ゆでうどん、米、ごま、 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、ベーコン	オレンジ、ブロッコリー、 にら、もやし、しめじ、にん じん、えのきたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 286 mg	
09 — 金 —	ゆかり御飯 パイナップル 豚汁(じゃが芋) さわらの西京焼き もやしとニラのあえ物	米、じゃがいも、さつま いも、押麦、油、ごま 油、砂糖	牛乳、さわら、焼き 豚、米みそ、豚肉、油 揚げ	パイナップル、もやし、に んじん、だいこん、ごぼ う、きゅうり、れんこん、に ら、板こんにゃく、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 267 mg	
10 — 土 —	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 果物	生中華めん、マヨネ ーズ、ごま油	牛乳、豚肉	パイン缶、もやし、ブロッ コリー、チンゲンサイ、 コーン缶、にんじん、ね ぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 197 mg	
13 — 火 —	正油ラーメン りんご 麦茶 切干し大根のサラダ チーズ(棒)	生中華めん、ごま、砂 糖、油、ごま油	牛乳、チキンナゲッ ト、焼き豚、チーズ、 かにかまぼこ	りんご、もやし、もやし、 キャベツ、にんじん、きゅ うり、コーン缶、ねぎ、切り 干しだいこん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 313 mg	
14 — 水 —	ご飯 バナナ みそ汁(白菜・ねぎ) 豚肉のしょうが焼き トマトのサラダ	米、小麦粉、砂糖、ご ま油、油	牛乳、豚肉、無塩バ ター、油揚げ、米み そ、卵	バナナ、たまねぎ、トマ ト、はくさい、キャベツ、きゅ うり、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 パレンタインクッキー	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 28.4 g カルシウム 226 mg	
15 — 木 —	マーガリンサンド オレンジ ミネストローネ 鶏肉のコーンフレーク焼き せん切り野菜の和風サラダ	食パン、さつまいも、 じゃがいも、春巻きの 皮、コーンフレーク、 砂糖、マヨネーズ、 マーガリン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、クリーム、 無塩バター	オレンジ、キャベツ、たま ねぎ、だいこん、きゅうり、 にんじん、ホールトマト缶 詰、トマトピューレ、にん じんに、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテトパイ風	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 212 mg	

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			
16 — 金 —	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) まぐろカツ ほうれん草の磯香和え	米、ホットケーキ粉、 じゃがいも、パン 粉、油、小麦粉、 メープルシロップ	牛乳、まぐろ、かま ぼこ、米みそ、卵	グレープフルーツ、ほう れんそう、たまねぎ、も やし、にんじん、生わか め、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 232 mg	
17 — 土 —	チキンライス ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハ ム、ツナ油漬缶	パイン缶、はくさい、だ いこん、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、ピーマン、 コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 231 mg	
19 — 月 —	中華炊き込みおこわ みそ汁(大根・わかめ) ほうれん草のごまあえ りんご	米、もち米、砂糖、 ごま	牛乳、焼き豚、かま ぼこ、米みそ、油揚 げ、ゼラチン	ほうれんそう、りんご、も やし、だいこん、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、ね ぎ、生わかめ、干しい たけ	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) おせんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 198 mg	
20 — 火 —	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ オレンジ	米、砂糖、油	豚ひき肉、ベーコ ン、ハム、とろける チーズ	たまねぎ、オレンジ、こまつ な、にんじん、もやし、 にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 333 mg	
21 — 水 —	ご飯 バナナ みそ汁(なめこ・豆腐) 肉じゃが ほうれん草ともやしのあえ物	米、じゃがいも、マ カロニ、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし 豆腐、米みそ、きな 粉	バナナ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、も やし、しらたき、なめこ、 ねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 223 mg	
22 — 木 —	ミートスパゲティー グレープフルーツ 小松菜のスープ キャベツの中華サラダ チーズ(棒)	マカロニ・スパゲ ティー、砂糖、ごま、 ごま油、油、食パン	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、粉チーズ	たまねぎ、グレープフ ルーツ、キャベツ、こまつ な、きゅうり、にんじ ん、トマト、生わかめ、ト マトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 小倉トースト 愛知県	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.5 g カルシウム 304 mg	
24 — 土 —	わかめうどん 麦茶 カレー風味ソーテー 果物	ゆでうどん、じゃが いも、油	牛乳、かまぼこ、油 揚げ、ベーコン	キャベツ、みかん缶、ほ うれんそう、生わかめ、 にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 199 mg	
26 — 月 —	ハヤシライス 野菜スープ ささ身サラダ オレンジ	米、小麦粉、じゃが いも、砂糖、マヨ ネーズ、すりごま、 油	牛乳、豚肉、鶏さ さ身、無塩バター、卵	たまねぎ、オレンジ、バ ナナ、きゅうり、トマト、 キャベツ、マッシュルー ム、コーン缶、にんじん、 レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.3 g カルシウム 220 mg	
27 — 火 —	サンマーマン いちご 麦茶 さつまいものサラダ チーズ(棒)	生中華めん、さつま いも、食パン、マヨ ネーズ、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉、ツナ油 漬缶、チーズ、ハ ム、とろけるチーズ	いちご、はくさい、もや し、たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、にんじん、にら、 しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナトースト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 25.5 g カルシウム 314 mg	
28 — 水 —	ご飯 バナナ 納豆汁 鶏肉の照焼 小松菜の煮浸し	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、納豆、油 揚げ、米みそ	バナナ、こまつな、ほう れんそう、もやし、ねぎ、 にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 241 mg	
29 — 木 —	ハンバーガー チキンスープ キャベツサラダ りんご	バーガーパン、焼き そばめん、パン粉、 フレンチドレッシン グ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚 肉、鶏ひき肉、卵	キャベツ、たまねぎ、り んご、かぶ、にんじん、 きゅうり、トマト、コーン 缶、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.7 g カルシウム 232 mg	

*天候など都合によりメニューを変更することがあります。
※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

