

# 2月 献立表 幼児食

2023年 2月

ぎのわんおひさま保育園

日付	献立名(幼児食)		献立名(離乳食)		食材名					栄養価
	昼食	おやつ	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 水	ごはん しょうが焼き 小松菜のツナサラダ 冬瓜汁	◎豆乳 ◎ライ麦スコーン	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ロース、いんげんまめ、ツナ缶、調製豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、とうがら、えのきたけ、万能ねぎ、レーズン	はいが精米、きび砂糖、すりごま、ライ麦粉、薄力粉、サラダ油	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ベーキング	エネルギー 616kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.3g 炭水化物 94.5g 塩分 1.6g	
2 木	ごはん 豆腐チャンプルー しらす佃煮 イナムトゥウ パナナ	◎豆乳 ◎スノーボール	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	木綿豆腐、豚かたロース、しらす干し、かつお節、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、干しいだけ、パナナ	はいが精米、きび砂糖、すりごま、板こんにやく、食塩不使用バター、薄力粉、砂糖	水、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、三枚肉、カステラ かまぼこ、17日けみそ	エネルギー 442kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.9g 炭水化物 68.5g 塩分 0.8g	
3 金	ごはん 餅のつみれ汁 ほうれん草ともやしのごま和え チキンナゲット もも	◎豆乳 ◎お麩のラスク	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	つみれ、かつお節、チキンナゲット、調製豆乳、きな粉	はくさい、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし、黄桃缶	はいが精米、いりごま、きび砂糖、釜焼き、食塩不使用バター	水、コンソメ、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 464kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.7g 炭水化物 73.0g 塩分 1.3g	
4 土	そばろ丼 みぞ汁(鮭・小松菜) みかん(50g)	◎豆乳 ◎アガラサー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、調製豆乳、卵	こまつな、にんじん、コーン缶、みかん	はいが精米、炒め油、釜焼き、ホットケーキミックス、黒砂糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 463kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 炭水化物 72.1g 塩分 1.0g	
6 月	ごはん 鮭のみそ焼き キャベツ炒め アーサー汁	◎豆乳 ◎揚げパン(きな粉)	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	さげ、豚かたロース、絹ごし豆腐、調製豆乳、きな粉	ぶなしめじ、万能ねぎ、キャベツ、にんじん、青ピーマン、あおさ	はいが精米、きび砂糖、炒め油、ロールパン、サラダ油	水、料理酒、米みそ、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 453kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.4g 炭水化物 68.4g 塩分 1.1g	
7 火	焼肉丼 さといも汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎黒ごまケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、だいごん、ごぼう、万能ねぎ、みかん	はいが精米、きび砂糖、すりごま、炒め油、さといも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 575kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.9g 炭水化物 86.0g 塩分 1.3g	
8 水	野菜みそラーメン ちくわ磯辺揚げ りんご	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かた肉、豆腐竹輪、調製豆乳、しらす干し	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、赤ピーマン、コーン缶、にら、あおのり、りんご	中華めん、薄力粉、サラダ油、はいが精米、すりごま	食塩、鶏がらだし、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、ふりかけ(わかめ)	エネルギー 442kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.3g 炭水化物 76.4g 塩分 2.1g	
9 木	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ みぞ汁(玉ねぎ、わかめ)	◎豆乳 ◎ちんすこう	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、調製豆乳	キャベツ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ	はいが精米、きび砂糖、はるさめ、上白糖、ごま油、薄力粉、ラード	水、食塩、米みそ、鶏がらだし、料理酒、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし	エネルギー 477kcal たんぱく質 12.6g 脂質 15.9g 炭水化物 73.4g 塩分 1.4g	
10 金	ごはん チキンマーマレード焼き やさしいソテー フライドポテト みぞ汁 パナナ	◎豆乳 ◎圆形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、ウィンナーソーセージ、調製豆乳、ヨーグルト	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、こまつな、パナナ	はいが精米、炒め油、じゃがいも、揚げ油、釜焼き、薄力粉	水、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 631kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.3g 炭水化物 81.2g 塩分 1.4g	
11 土	建国記念日									
13 月	ごはん 松風焼き ひじき煮 みぞ汁	◎豆乳 ◎マッシュマロサンド	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏ひき肉、大豆水煮缶、いんげんまめ、油揚げ、調製豆乳	たまねぎ、干しひじき、にんじん、こまつな	はいが精米、パン粉、いりごま、きび砂糖、しらたき、炒め油	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、マッシュマロ、クラッカー	エネルギー 522kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.9g 炭水化物 71.0g 塩分 1.7g	
14 火	ごはん ドライカレー ポテトサラダ いちご	◎豆乳 ◎クッキー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、ツナ缶、調製豆乳、卵、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、さきうり、コーン缶、いちご	はいが精米、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター、きび砂糖	水、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、ベーキングパウダー	エネルギー 647kcal たんぱく質 17.4g 脂質 20.7g 炭水化物 103.8g 塩分 0.7g	
15 水	お弁当会	◎豆乳 ◎バナナケーキ		野菜おじや	調製豆乳、豆乳	パナナ	薄力粉、きび砂糖、サラダ油	ベーキングパウダー	エネルギー 150kcal たんぱく質 3.5g 脂質 5.7g 炭水化物 21.6g 塩分 0.1g	
16 木	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 野菜チャンプルー 五目汁 みかん	◎豆乳 ◎ツナコントースト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	キングクリップ、豚かたロース、油揚げ、調製豆乳、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、にんじん、だいごん、ごぼう、長ねぎ、みかん、コーン缶	はいが精米、すりごま、きび砂糖、食パン	水、米みそ、マヨネーズ、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 634kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.0g 炭水化物 78.8g 塩分 2.0g	
17 金	スパゲティミートソース ブロッコリーとじゃがいものチーズ焼き パナナ	◎豆乳 ◎シークワーサーゼリー	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、ピザ用チーズ、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、干しいだけ、ホルムルマ缶、ブロッコリー、スイートコーン、パナナ	スパゲティ、きび砂糖、じゃがいも	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、マヨネーズ、シークワーサーゼリー	エネルギー 397kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.0g 炭水化物 49.6g 塩分 0.8g	
18 土	焼きとり丼 みぞ汁 もも	◎豆乳 ◎マーマレードケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、調製豆乳、卵、豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、万能ねぎ、こまつな、黄桃缶、オレンジマーマレード	はいが精米、釜焼き、ホットケーキミックス、きび砂糖、食塩不使用バター	焼き鳥のたれ、かつおだし、米みそ	エネルギー 540kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.5g 炭水化物 81.4g 塩分 1.0g	
20 月	ごはん タンドリーチキン ブロッコリー和風炒め コーンクリームスープ もも	◎豆乳 ◎じゃこトースト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、かつお節、調製豆乳、しらす干し、ピザ用チーズ	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、たまねぎ、長ねぎ、スイートコーン、黄桃缶	はいが精米、パン粉、炒め油、かたくり粉、食パン、きび砂糖、食塩	水、カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、中華だし、マヨ	エネルギー 566kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.8g 炭水化物 88.8g 塩分 2.2g	
21 火	ごはん 鮭の塩焼き ごまみそきんぴら ゆし豆腐	◎豆乳 ◎圆形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	さげ、いんげんまめ、ゆし豆腐、調製豆乳、ヨーグルト	ごぼう、にんじん、万能ねぎ	はいが精米、しらたき、炒め油、きび砂糖、すりごま	水、食塩、かつおだし、料理酒、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 407kcal たんぱく質 23.0g 脂質 8.0g 炭水化物 63.1g 塩分 1.1g	
22 水	ごはん ナゲット マカロニグラタン ミネストローネ パナナ	◎豆乳 ◎ココアケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、豆乳、粉チーズ、ツナ缶、豚かたロース、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、赤パプリカ、トマト、しいだけ、パナナ	はいが精米、マカロニ、薄力粉、食塩不使用バター、炒め油、ホットケーキミックス、きび砂糖	水、コンソメ、パセリ、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、ピュアココア	エネルギー 575kcal たんぱく質 16.4g 脂質 17.8g 炭水化物 92.1g 塩分 1.1g	
23 木	天皇誕生日休園									
24 金	ロールパン 豆乳シチュー 野菜コロッケ みかん(50g)	◎豆乳 ◎青菜おにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 ささみの柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、みかん	ロールパン、じゃがいも、米粉、炒め油、はいが精米	コンソメ、食塩、ポテトコロッケ、水、ふりかけ(青菜)	エネルギー 566kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.9g 炭水化物 87.2g 塩分 1.6g	
25 土	みぞすき丼 たまねぎとわかめのすまし汁 もも	◎豆乳 ◎ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、調製豆乳、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、カットわかめ、黄桃缶、ブルーベリージャム	しらたき、きび砂糖、かたくり粉、炒め油、はいが精米、ロールパン	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、おろししょうが、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 545kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.7g 炭水化物 84.1g 塩分 1.3g	
27 月	ごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草ともやしのごま和え 豚汁	◎豆乳 ◎ちんびん	おかゆ 野菜の柔らかか煮 白身魚の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	キングクリップ、かつお節、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、調製豆乳、卵	ほうれん草、りょくとうもやし、にんじん、だいごん、ごぼう、長ねぎ	はいが精米、いりごま、きび砂糖、さといも、ごま油、薄力粉、サラダ油、黒砂糖	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 522kcal たんぱく質 25.9g 脂質 12.7g 炭水化物 80.0g 塩分 2.0g	
28 火	沖縄そば もやしのごま和え みかん(50g)	◎豆乳 ◎みそおにぎり	おかゆ 野菜の柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや	いんげんまめ、調製豆乳、ツナ缶	万能ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、みかん	沖縄そば、きび砂糖、すりごま、はいが精米	三枚肉、料理酒、本みりん、かまぼこ(そぼろ)、豚骨(そぼろ)、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、水、米みそ	エネルギー 474kcal たんぱく質 16.1g 脂質 7.3g 炭水化物 87.3g 塩分 3.0g	

☆行事、材料等の都合により献立が変更することがあります

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です