



令和5年度2月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名(捕食)
			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				
1・15	木	ささみのさっぱりうどん 厚揚げ野菜炒め トマト バナナ	干しうどん、七分つき米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、カットわかめ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 五平餅	486 kcal	親子丼 根菜煮まし汁	米・鶏肉・玉ねぎ、ほうれん草、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆ、大根、人参、ごぼう
2	金	鬼ライス みかん 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツのこぶ和え 豆腐の味噌汁	米、ゆで中華めん、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水、煮缶詰、ごま	みかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、塩こんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース・濃厚ソース、みりん、しょうゆ、焼きそばソース	恵方巻き	578 kcal	ツナマヨサンド バナナ	食パン、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ、バナナ
16	金	御飯 鮭の照り焼き ブロッコリーの白和え 豚汁	米、小麦粉、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ごま	だいこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 たまご蒸しパン	530 kcal	そぼろおにぎり 具沢山スープ	米、鶏ひき、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、玉ねぎ、人参、キャベツ、コン、鶏がら、ごま油
3・17	土	御飯 なすとひき肉のみそ炒め 昆布の煮物 三つ葉のすまし汁	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、卵、ちくわ、干しえび、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、にんじん、キャベツ、ピーマン、糸みつば、刻みこんぶ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、お好みソース、食塩	牛乳 お好み焼き	555 kcal	けんちんうどん オレンジ	うどん、豚肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、だし汁、酒、みりん、しょうゆ、オレンジ
5・19	月	御飯 マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル ニラ玉スープ	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水、煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	チンゲンサイ、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、鳥がらだし汁	牛乳 ツナマヨトースト	509 kcal	チキンカツカレー コンソメスープ	食パン、玉ねぎ、ピーマン、人参、魚肉ソーセージ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、にんにく、コン、コンソメ、バター、牛乳
6・20	火	どんぐり納豆丼 ソーセージの炒め物 焼きかぼちゃ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、魚肉ソーセージ、挽きわり納豆、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ	かつおだし汁、めんつゆ、ストレート、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 キャロットケーキ	578 kcal	きのこおにぎり じゃがいもの味噌汁	米、しいたけ、しめじ、えのき、酒、みりん、しょうゆ、だし汁、みそ、じゃがいも、玉ねぎ
7・21	水	御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 三色和え 大根のすまし汁	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 レーズン蒸しパン	524 kcal	玉子サンド コンソメスープ	食パン、卵、きゅうり、マヨネーズ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コンソメ
8・22	木	みそラーメン はんぺんおやき かぶのあちら漬け バナナ	生中華めん、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、白はんぺん、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、ごま、かつお節	バナナ、きゅうり、かぶ、たまねぎ、にんじん、もやし、コン、あおのり	酢、鳥がらだし汁、食塩、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 しらすおにぎり	613 kcal	マーボー丼 中華スープ	豚ひき肉、シウワガ、みそ、鶏がら、ごま油、豆腐、ねぎ、ワカメ、中華だし
9・23	金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 温野菜サラダ ミネストローネスープ	米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ベーコン、卵	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ホールトマト缶詰、マーマレード、トマトピューレ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 アメリカンドッグ	527 kcal	焼きそば オレンジ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ニラ、ソース、しょうゆ、オレンジ
10・24	土	御飯 白身魚のフライ 白菜のサラダ かぶのスープ	米、マヨネーズ、ぎょうざの皮、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、卵、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ、魚肉ソーセージ	はくさい、かぶ、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン果汁、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 簡単ピザ	617 kcal	カレーライス りんご	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールー、りんご
12・26	月	御飯 擬製豆腐 人参の胡麻和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、焼ふ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 キャラメルおふラスク	509 kcal	中華丼 もやしスープ	米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、中華だし、酒、しょうゆ、ごま油、もやし、ごま、卵
13	火	御飯 ボークスタミナ焼き キャベツの佃煮和え ワカメのみそ汁	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、のり佃煮、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、白こしょう	牛乳 ココア フレンチトースト	523 kcal	しらすトースト コンソメスープ	食パン、しらす、のり、チーズ、マヨネーズ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ
27	火	しらす昆布御飯 バナナ コロケ風 切干大根サラダ 厚揚げの味噌汁	七分つき米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、生クリーム、しらす干し、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もも缶、いちご、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、中濃ソース、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 誕生日ケーキ	624 kcal	五目おにぎり 玉ねぎの味噌汁	米、鶏肉、しいたけ、人参、酒、みりん、しょうゆ、玉ねぎ、ワカメ、だし汁、みそ
14・28	水	カレーライス ひじきサラダ きゅうりちくわ みかん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	ちくわ、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、ベーコン、蒸し大豆	みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、カレールウ、酢、しょうゆ、酒、食塩	栄養すいとん	537 kcal	ツナマヨサンド ポテトスープ	食パン、ツナ缶、マヨネーズ、じゃが芋、牛乳、コンソメ、バター
29	木	ツナトマトパゲティ ピクルス チーズ コーンクリームスープ	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、もち米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、だいこん、コーン缶、こまつな	ケチャップ、酢、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 きな粉おはぎ	532 kcal	ピラフ コンソメスープ	米、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン缶、コンソメ、しょうゆ

年齢	どんぐり給与栄養目標	どんぐり平均栄養
3～5歳	エネルギー547Kcal	エネルギー547Kcal
1～2歳	エネルギー426Kcal	エネルギー402Kcal

・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しており、仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。



【4月】



【5月】



【6月】

