



令和2年 2月

献立表

記載しているカロリーや栄養素は、
昼食とおやつを合算したものです。

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児		血や肉になる	力や熱になる	体を整える	調味料・その他
3	月	ごはん チキンクリーム煮 ほうれん草のおひたしシラス和え みかん缶	タンパク質 脂質	508kcal 20.2g 19.2g	鶏肉 シラス 生クリーム 牛乳	精米 小麦粉	みかん缶 ほうれん草	塩 しょうゆ
4	火	ごはん ハンバーグ デミグラス チンゲン菜のいためもの オレンジ にんじん煮	タンパク質 脂質	522kcal 27.1g 18.3g	豚肉 牛肉	精米 油 砂糖	ほうれん草 たまねぎ オレンジ にんじん	酒 みりん 塩 しょうゆ デミグラスソース
5	水	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根 ブロッコリー みかん	タンパク質 脂質	508kcal 20.2g 19.2g	鶏肉 シラス	精米	みかん 切干大根 にんじん ブロッコリー みかん	塩 しょうゆ
6	木	ロールパン カット野菜の蒸し焼き オレンジ クリームシチュー	タンパク質 脂質	543kcal 23.1g 18.3g	鶏肉 牛乳	ロールパン 油 砂糖	にんじん、たまねぎ コーン オレンジ グリーンピース	クリームシチュールー
7	金	ごはん 鶏のソテートマトソース にんじんグラッセ オレンジ ブロッコリーソテー	タンパク質 脂質	531kcal 22.1g 20.2g	鶏肉	精米 油 砂糖 バター	トマト にんじん オレンジ ブロッコリー	酒 塩 出し汁 しょうゆ
10	月	ごはん 野菜コロッケ ブロッコリーおおかか添え ミートボール みかん缶	タンパク質 脂質	489kcal 19.3g 18.4g	豚肉 鯉ぶし ミートボール 卵	精米 パン粉 ゼラチン	にんじん コーン グリーンピース ブロッコリー みかん缶	塩
25	火	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼 ほうれん草のいためもの じゃがいもの煮物 みかん	タンパク質 脂質	543kcal 23.1g 18.3g	鶏肉 味噌	精米 油 砂糖 ゴマ じゃがいも	オレンジ ほうれん草	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩
12	水	ごはん 肉じゃが いんげん炒め オレンジ	タンパク質 脂質	518kcal 20.9g 19.2g	豚肉	精米 砂糖 じゃがいも	いんげん にんじん オレンジ たまねぎ	塩 しょうゆ だし汁 みりん 酒
13	木	カレーライス リンゴ	タンパク質 脂質	522kcal 27.1g 18.3g	豚肉	精米 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	カレー粉
14	金	ごはん 豚肉の卵とじ風 ブロッコリー炒め オレンジ	タンパク質 脂質	522kcal 27.1g 18.3g	豚肉 卵	精米 油 砂糖	たまねぎ ブロッコリー オレンジ	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩
24	火	ごはん 野菜コロッケ ブロッコリーおおかか添え ミートボール みかん缶	タンパク質 脂質	489kcal 19.3g 18.4g	豚肉 鯉ぶし ミートボール 卵	精米 パン粉 ゼラチン	にんじん コーン グリーンピース ブロッコリー みかん缶	塩

