

令和3年 2月

献立表

FUFU

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や熱になる	体を整える	調味料・その他
1	月	ごはん 豚肉生姜焼き ポテトマカロニサラダ ブロッコリー オレンジ	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉	精米 砂糖 マカロニ	にんじん ブロッコリー オレンジ	酒 みりん しょうゆ ショウガ、マヨネーズ 塩、ゴマ
2	火	ごはん 筑前煮 インゲン煮 みかん缶	518kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	492kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	鶏肉	精米 砂糖 里芋	にんじん れんこん インゲン みかん缶	酒 みりん しょうゆ だし汁 塩
3	水	ごはん 野菜コロッケ ブロッコリーおかか添え 一口卵焼き オレンジ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 16.8g	豚肉 卵	精米 じゃがいも 砂糖 パン粉	たまねぎ コーン、にんじん グリーンピース ブロッコリー オレンジ	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおぶし
4	木	カレーライス リンゴ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 じゃがいも	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
5	金	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリー 切干大根 オレンジ	530kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.2g	495kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.2g	鶏肉 卵	精米 砂糖 小麦粉	にんじん ブロッコリー オレンジ 切干大根	酒 みりん しょうゆ ショウガ 塩
8	月	ごはん 豚肉と玉ねぎの焼肉風 いんげん炒め ポテトサラダ みかん	559kcal タンパク質 23.6g 脂質 18.3g	511kcal タンパク質 21.5g 脂質 16.8g	豚肉	精米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ インゲン オレンジ もやし にんにく	塩 マヨネーズ ゴマ
9	火	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	520kcal タンパク質 20.2g 脂質 20.1g	511kcal タンパク質 19.1g 脂質 16.8g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ にんじん	クリームシチュールー 塩
10	水	ごはん シュウマイ ひじき煮 ブロッコリー炒め みかん	548kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.2g	523kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.2g	豚肉 たら 鶏肉 油揚げ	精米 砂糖 小麦粉	ブロッコリー ひじき みかん にんじん	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩
25	木	ごはん 鶏のトマトのソース 五目豆 ブロッコリーソテー みかん	558kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	豚肉 味噌	精米 砂糖	インゲン オレンジ たまねぎ	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩、ゴマ
12	金	ごはん チキンクリーム煮 ほうれん草のバター風味 にんじんグラッセ オレンジ	535kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	499kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉 生クリーム	精米 砂糖 バター	ほうれん草 オレンジ たまねぎ にんじん	クリームシチュールー 塩

