

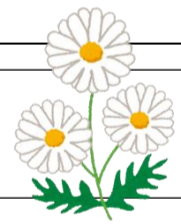
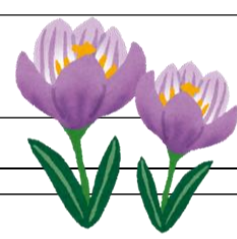
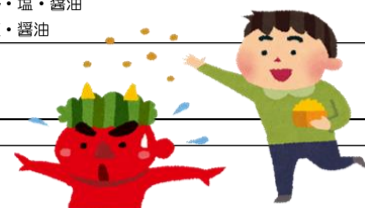
2月の献立表


増美保育園 川越

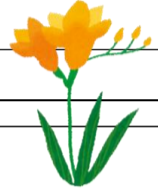


名阪食品株式会社

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ひき肉とにらの玉子焼き *いんげんのごま和え 白和え 味噌汁 ご飯	玉子・豚肉 豆腐 味噌	にら・きゃべつ・玉葱・人参・干し椎茸 いんげん しめじ・人参・ほうれん草 もやし・青梗菜	サラダ油・片栗粉 胡麻・砂糖 胡麻・砂糖 米	塩・天然だし・醤油 醤油 塩・醤油 水・天然だし
		3時	南瓜のパウンドケーキ 牛乳	玉子・ホイップ 牛乳	南瓜	小麦粉・グラニュー糖・マーガリン	ベーキングパウダー
2	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鶏の照り焼き *ブロッコリー 春雨サラダ つみれ汁 大豆ごはん	鶏肉 玉子 いわしつみれ 大豆・しらす	ブロッコリー 胡瓜・もやし・赤パプリカ 長葱	砂糖・サラダ油 春雨・サラダ油・砂糖・胡麻油 米	醤油・みりん 天然だし・醤油 醤油・酢 水・天然だし・塩・醤油 天然だし・塩・醤油
		3時	恵方巻き 麦茶	かにかま・桜でんぶ	味付けかんぴょう・胡瓜・焼きのり	米・砂糖	水・酢・塩 麦茶・水
5	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鮭の塩焼き *小松菜のなめたけ和え ほうれん草と人参のツナ胡麻和え のっぺい汁 ご飯	さけ ツナ 鶏肉・油揚げ	小松菜・なめ茸 ほうれん草 大根・人参	サラダ油 胡麻・砂糖 片栗粉・里芋・胡麻油 米	塩 醤油 醤油 醤油・塩・水・天然だし
		3時	そぼろおにぎり 麦茶	鶏肉	生姜	米・砂糖	醤油・みりん 麦茶・水
6	火	10時	蒸しじゃが芋 ハヤシライス		南瓜		
		昼食	コールスローサラダ オレンジゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース きゃべつ・人参・コーン・レモン オレンジジュース	サラダ油・米 マヨドレ・砂糖 砂糖	7L対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・ 塩・こしょう・水 酢・塩 寒天・水
		3時	バナナケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	バナナ	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
7	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	野菜あんかけラーメン はんぺんのマヨ焼き フルーツヨーグルト	豚肉 はんぺん・粉チーズ ヨーグルト	白菜・人参・玉葱・椎茸・長葱 青のり粉 りんご・みかん缶・バナナ	中華麺・片栗粉・サラダ油・胡麻油 マヨドレ 砂糖	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・水・塩・こしょう・醤油・料理酒
		3時	いちごフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶・水
8	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豚肉のたれ炒め 大豆のしゃりしゃり揚げ 味噌汁 ご飯	豚肉 大豆 油揚げ・味噌	玉葱・人参・赤パプリカ・しめじ・生姜・いんげん 青のり粉 大根	サラダ油 片栗粉・小麦粉・サラダ油・砂糖・胡麻 米	みりん・醤油 醤油・みりん 水・天然だし
		3時	プリン 麦茶	プリンの素・牛乳		砂糖	水 麦茶・水
9	金	10時	りんご		りんご		
		昼食	鶏の塩昆布マヨネーズ焼き *いんげん 白菜とさつま揚げの煮浸し 味噌汁 ご飯	鶏肉 さつま揚げ 味噌	塩昆布 いんげん 白菜 玉葱	マヨドレ・片栗粉・サラダ油 じゃが芋 米	塩・ほん酢・醤油・料理酒 塩 醤油・みりん・白だし・天然だし 水・天然だし
		3時	お好み焼き 麦茶	豆腐・玉子・スキムミルク・はんぺん・かつお節	きゃべつ・青のり粉	小麦粉・サラダ油・マヨドレ	天然だし・中濃ソース 麦茶・水
13	火	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏の味噌漬け焼き *ほうれん草ともやしの和え物 南瓜とお豆のサラダ けんちん汁 ご飯	鶏肉・味噌 かつお節 ミックスビーンズ・ロースハム 油揚げ	生姜 ほうれん草・もやし 南瓜・コーン 大根・人参・長葱	砂糖 マヨドレ 里芋・サラダ油 米	醤油・料理酒・みりん 醤油 塩・こしょう 水・天然だし・醤油
		3時	マシュマロクラッカーサンド 牛乳	牛乳		クラッカー・マシュマロ	
14	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	カレイの味噌煮 *絹さや さつま芋とひじきのサラダ すまし汁 ご飯	かれい・味噌 はんぺん	生姜 絹さや ひじき わかめ	砂糖 さつま芋・マヨドレ・砂糖 米	醤油・みりん・水 塩・天然だし 水・天然だし・塩・醤油
		3時	いちごババロア 麦茶	牛乳		ババロアの素	水・いちごソース 麦茶・水
15	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ポークカレー コーンサラダ りんご	豚肉・牛乳	玉葱・人参・生姜・にんにく コーン・きゃべつ・胡瓜・レーズン・赤パプリカ りんご	サラダ油・じゃが芋・米 サラダ油・砂糖	カレー粉・7L対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 酢・塩・こしょう
		3時	韓国風おにぎり 麦茶	かつお節	青のり粉	米・胡麻・胡麻油	塩・醤油 麦茶・水
16	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ビビンバ丼 即席漬け みかん 味噌汁	豚肉・玉子 味噌	ほうれん草・もやし・人参 大根・胡瓜 みかん 南瓜・玉葱	サラダ油・胡麻・砂糖・胡麻油・米	焼肉のたれ・醤油・塩 塩 水・天然だし
		3時	クッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・マーガリン・グラニュー糖	ベーキングパウダー
19	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	肉うどん 南瓜の煮つけ 棒々鶏サラダ	豚肉 鶏肉・味噌	干しいたけ・玉葱・人参・万能葱 南瓜 胡瓜・もやし・コーン	うどん・サラダ油・砂糖 砂糖 胡麻・胡麻油・砂糖	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん 醤油・みりん・天然だし 醤油・酢
		3時	なめたけおにぎり 麦茶		なめ茸	米	天然だし・醤油 麦茶・水
20	火	10時	りんご		りんご		
		昼食	お好み焼き風玉子焼き 白菜とみかんのサラダ 中華スープ ご飯	玉子・豚肉・スキムミルク・かつお節	きゃべつ・青のり粉 白菜・みかん缶・レーズン にら・玉葱	サラダ油・マヨドレ サラダ油・砂糖 胡麻油 米	醤油・中濃ソース 酢・塩・こしょう 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	ツナロールパンサンド 牛乳	ツナ 牛乳	玉葱・パセリ	ロールパン・マヨドレ	
21	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	おでん ツナと野菜のソテー 味噌汁 菜飯	竹輪・さつま揚げ・うずらの卵・がんもどき ツナ 味噌	大根・蒟蒻・人参 青梗菜・コーン・赤パプリカ なめこ・長葱 菜めしご飯の素	サラダ油 米	天然だし・醤油・みりん・料理酒・塩 コンソメ・塩・こしょう 水・天然だし
		3時	のり塩ポテト 麦茶		青のり粉	じゃが芋・サラダ油	塩 麦茶・水



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
22	木	10時	りんご		りんご		
		昼食	鶏のコーンフレーク焼き *フロッコリー リボンマカロニサラダ トマトスープ キャロットライス 	鶏肉 ロースハム	生姜・にんにく フロッコリー 人参、コーン、グリーンピース きゃべつ・玉葱・しめじ・水煮トマト 人参	小麦粉・マヨドレ・コーンフレーク オリーブオイル リボンマカロニ・マヨドレ 米・オリーブオイル	塩・料理酒・こしょう 塩・コンソメ コンソメ・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・水 コンソメ・塩
		3時	トライフルケーキ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶・黄桃缶	スポンジケーキミックス	
26	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏の塩こうじ焼 *芽キャベツ さつま芋サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 竹輪・味噌	芽キャベツ レーズン・人参、コーン、グリーンピース 小松菜	サラダ油 サラダ油 さつま芋・マヨドレ・砂糖 米	塩こうじ 塩・こしょう 塩・こしょう 水・天然だし
		3時	シュガーパイ 牛乳	牛乳		パイシート・グラニュー糖	
27	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	チキンカレー フレンチサラダ オレンジゼリー	鶏肉・牛乳 かにかま	玉葱・人参・生姜・にんにく きゃべつ・胡瓜・赤パプリカ・コーン・レモン オレンジジュース	じゃが芋・サラダ油・米 サラダ油・砂糖 砂糖	カレー粉・丸対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 酢・塩・こしょう 寒天・水
		3時	チーズおかかおにぎり 麦茶	チーズ・かつお節		米	醤油 麦茶・水
28	水	10時	蒸しかぼちゃ 中華旨煮 甘辛肉団子 中華風コンソープ ご飯	豚肉・厚揚げ ミートボール 玉子	南瓜 長葱・人参・白菜・青梗菜・干しいだけ	胡麻油・片栗粉・サラダ油 サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻 片栗粉 米	塩・こしょう・醤油・オイスターソース・鶏がらスープ・水 醤油・みりん・酢・水 水・鶏がらスープ・塩・こしょう
		3時	フレンチトースト 牛乳	玉子・牛乳 牛乳		食パン・砂糖	バニラエッセンス
		10時	バナナ		バナナ		
29	木	10時	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ワンタンスープ ご飯	豚肉 ツナ ワンタン	玉葱・人参・生姜 人参・胡瓜 ほうれん草	サラダ油 シェルマカロニ・マヨドレ 春雨・胡麻油 米	みりん・醤油 塩・こしょう 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	バナナヨーグルト 麦茶	ヨーグルト	バナナ	砂糖	麦茶・水



※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 丸対応 と表記しています



献立種類	栄養価	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	451kcal
	たんぱく質	15g	14.7g
	食塩	1.8g	2.0g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	547kcal
	たんぱく質	17g	18.8g
	食塩	2g	2.5g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります