



2月 予定献立表 (普通食・完了食)



日付 曜日	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	カや体温になるもの
2月	牛乳	さわらのきのこあんかけ もやしと青菜の磯和え・インゲンの胡麻和え ごはん・みそ汁	牛乳 焼きビーフン	444 kcal 21.2 g 11.2 g	568 kcal 27 g 14 g	さわら・牛乳 のり・豚肉	ごま・ビーフン 米・麩	しめじ・えのき 玉葱 もやし・小松菜・インゲン・人参・キャベツ・玉葱
3日	牛乳	おにドライカレー 野菜の塩昆布和え・ミニゼリー スープ	牛乳 お麩きなこ	471 kcal 21.2 g 15.4 g	603 kcal 27 g 20 g	豚肉・牛乳 塩昆布・きな粉	カレー粉・米 ごま油・ゼリー・麩 コーン	人参・人参・ピーマン・トマト缶・グリーンピース 胡瓜・キャベツ しめじ
4日	牛乳	炒り豆腐 ほうれん草のチーズ和え・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 スパイシーポテト	500 kcal 21.3 g 19.1 g	640 kcal 27 g 24 g	豆腐・豚肉・牛乳 チーズ・竹輪 わかめ	ごま油 ごま油・カレー粉・じゃがいも 米	人参・玉葱・椎茸・生姜 ほうれん草・ミニトマト 大根
5日	牛乳	鶏肉と大根の煮付 もやしサラダ・黄桃缶 ごはん・みそ汁	麦茶 いちごヨーグルト ビスケット	526 kcal 24.1 g 13.1 g	673 kcal 31 g 17 g	鶏肉・竹輪 ヨーグルト わかめ	コーン 米・じゃがいも・ビスケット	大根・人参・長ネギ もやし・胡瓜・黄桃缶・イチゴジャム
6日	牛乳	鶏肉のオーロラソース コールスローサラダ 食パン・スープ	牛乳 リンゴのショートブレッド	483 kcal 18 g 14.5 g	618 kcal 23 g 19 g	鶏肉・チーズ・牛乳 バター・牛乳	小麦粉 食パン	キャベツ・人参・胡瓜・リンゴジャム 人参・玉葱
7日	牛乳	鶏肉の混ぜごはん わかめサラダ・オレンジ すまし汁	牛乳 プリン ウエハース	514 kcal 16.7 g 14.3 g	658 kcal 21 g 18 g	鶏肉・油揚げ・牛乳 わかめ	米 コーン・プリン 里芋・ウエハース	椎茸・人参・長ネギ もやし・オレンジ 玉葱
9日	牛乳	サバの塩焼き ひじきの煮物・胡瓜の胡麻ナムル ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニナポリタン	429 kcal 20.3 g 11.5 g	549 kcal 26 g 15 g	サバ・牛乳 ひじき・油揚げ・ソーセージ わかめ	ごま・ごま油・マカロニ 米	人参・椎茸・胡瓜・玉葱 玉葱
10日	牛乳	酢豚風 ビーフンソテー・ブロッコリー ごはん・スープ	牛乳 手作りクレープ	511 kcal 20.7 g 15.7 g	654 kcal 26 g 20 g	豚肉・牛乳 牛乳	米 米	玉葱・ピーマン・人参 椎茸・ブロッコリー・みかん缶・バナナ・イチゴジャム 大根・しめじ
12日	牛乳	和風ツナパスタ キャベツのゴマサラダ・みかん缶 スープ	麦茶 わかめおにぎり	456 kcal 14.8 g 10.4 g	584 kcal 19 g 13 g	ツナ わかめ	スパゲッティ ごま・コーン・米	玉葱・しめじ・にんにく キャベツ・胡瓜・みかん缶 人参・えのき
13日	牛乳	鶏の唐揚げ もやしとパプリカのサラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 バナナ コーンフレーク	561 kcal 19.3 g 17.5 g	718 kcal 25 g 22 g	鶏肉・牛乳	ごま油・ゼリー 米・さつまいも・コーンフレーク	生姜・にんにく もやし・パプリカ・人参・胡瓜・生姜・バナナ 玉葱
14日	♪はっぴようかい♪							
16日	牛乳	タラのみぞれあん 白菜サラダ・粉ふきいも ごはん・みそ汁	牛乳 たい焼き	454 kcal 19.6 g 13.8 g	581 kcal 25 g 18 g	タラ・牛乳 竹輪・青のり・大豆・小豆	ごま・じゃがいも・小麦 米	大根 白菜・人参 人参・玉葱
17日	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 大根とりのりのサラダ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 ふかしいも	486 kcal 16.2 g 10.6 g	622 kcal 21 g 14 g	豚肉・厚揚げ・牛乳 のり・チーズ	さつまいも 米・里芋	玉葱・チンゲン菜 人参・大根 しめじ
18日	牛乳	豚肉の生姜焼き 花野菜のごま和え・黄桃缶 ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	437 kcal 23.6 g 10.6 g	559 kcal 30 g 14 g	豚肉・牛乳 きなこ わかめ	ごま・ごま油・マカロニ 米・麩	人参・玉葱・生姜 ブロッコリー・カリフラワー・人参・黄桃缶
19日	牛乳	五目あんかけ焼きそば 蒸しシューマイ・オレンジ スープ	麦茶 鮭おにぎり	493 kcal 18.5 g 13.7 g	631 kcal 24 g 18 g	豚肉 鶏肉・豚肉・大豆・たら・鮭	焼きそば・麺・コーン 小麦・米 コーン	玉葱・人参・白菜・椎茸 玉葱・オレンジ 長ねぎ
20日	牛乳	ケチャップライス ハートのチーズハンバーグ・マカロニサラダ スープ・ミニゼリー	牛乳 シュガートースト	555 kcal 19.3 g 22.3 g	710 kcal 25 g 29 g	鶏肉・牛乳 チーズ・牛肉・鶏肉・乳・大豆	米・バター 小麦・りん粉・マカロニ・食パン・マーガリン ゼリー	玉葱・人参・グリーンピース 玉葱・胡瓜・人参 大根・人参
21日	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・中華スープ	牛乳 チーズ ビスケット	476 kcal 20.4 g 16.9 g	609 kcal 26 g 22 g	鶏肉・豆腐・牛乳 チーズ わかめ	ごま油 米・ビスケット	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
24日	牛乳	鮭の照り焼き さつまいもサラダ・浅漬け ごはん・みそ汁	麦茶 フルーチェ ウエハース	481 kcal 16 g 20.1 g	616 kcal 20 g 26 g	鮭 牛乳・フルーチェ 豆腐	さつまいも 米・ウエハース	胡瓜 ほうれん草
25日	牛乳	豚汁うどん 竹輪ともやしの磯和え リンゴ	麦茶 おおかチーズおにぎり	411 kcal 14 g 6.5 g	526 kcal 18 g 8 g	豚肉 竹輪・海苔・チーズ・鰹節	うどん・里芋 米	人参・大根 もやし・胡瓜 りんご
26日	牛乳	ホイコーロー 春雨サラダ・ミニトマト ごはん・スープ	牛乳 ジャムサンド	534 kcal 22.9 g 12.9 g	684 kcal 29 g 17 g	豚肉・牛乳 ハム	春雨・ごま油・食パン 米・コーン	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン 胡瓜・人参・ミニトマト・いちごジャム かぶ
27日	牛乳	鶏そぼろとかぼちゃの煮物 花野菜のおかか和え・パイン缶 ごはん・みそ汁	牛乳 お好み焼き	555 kcal 19.3 g 18 g	710 kcal 25 g 23 g	鶏肉・牛乳 鰹節・卵・大豆・青のり	小麦 米	かぼちゃ ブロッコリー・カラフラワー・インゲン・キャベツ・長ねぎ・生姜 キャベツ・玉葱
28日	牛乳	肉豆腐 インゲンのツナサラダ ごはん・みそ汁	麦茶 ヨーグルト ビスケット	461 kcal 19.1 g 11.1 g	590 kcal 24 g 14 g	豚肉・豆腐 ツナ・ヨーグルト	ごま 米・ビスケット・ごま	長ネギ・しめじ・白菜 インゲン・人参 玉葱・なめこ

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17g~24g	11g~16g	225 mg	2.3 mg
実際	481 kcal	20 g	15 g	223 mg	2.5 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
目標値	200 µg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実際	190 µg	0.28 mg	0.30 mg	22 mg	1.7 g

3~5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	19g~30g	13g~20g	270 mg	2.5 mg
実際	616 kcal	26 g	19 g	265 mg	2.7 mg
3~5歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
目標値	225 µg	0.33 mg	0.37 mg	23 mg	1.6 g
実際	223 µg	0.36 mg	0.38 mg	24 mg	1.9 g