

2020年02月

# 献立表

こばとの森保育園

日 / 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
1 15 29 土	チキンピラフ ポテトチーズ焼き かぶとマカロニのスープ	こぎつねおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	白米 じゃがいも マカロニ パン粉 サラダ油 てんさい糖	とり肉 ツナ ベーコン 油あげ 粉チーズ	バナナ たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー コーン こんぶ	609 kcal 18.1 g 15.0 g 2.0 g
3 17 月	ツナカレー ポパイサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	黒糖みそブレッド きなこ豆 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 小麦粉 じゃがいも サラダ油 てんさい糖 黒糖 押麦 きび あわもち	だいず ツナ とうふ きなこ ベーコン みそ	りんご たまねぎ ほうれんそう もやし ホールコーン にんじん かぶ ごぼう ニンニク しょうが こんぶ	598 kcal 19.6 g 18.8 g 1.9 g
4 18 火	菜めし 鮭のごまだれ焼き みそこんにやく ブロッコリーボン酢 白菜のみそ汁	じゃこトースト ポップコーン くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 食パン 系こんにやく ポップコーン サラダ油 マーガリン てんさい糖 ごま油	さけ みそ しらす干し 白すりごま かつお節	みかん はくさい ブロッコリー たまねぎ こまつな もやし にんじん あおのり	531 kcal 19.5 g 18.3 g 2.1 g
5 19 水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わんだんスープ	ごへいもち 煮豆 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 サラダ油 てんさい糖 はるさめ ぎょうざの皮 ごま 油 押麦 片栗粉 きび あわもち	とうふ ぶた肉 みそ 金時まめツナ 白すりごま	バナナ もやし たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん たけのこ きゅうり 干しいたけ しょうが こんぶ	524 kcal 15.5 g 13.6 g 1.7 g
6 20 木	ごはん 鱈のフライ きんぴらごぼう 白菜サラダ 切干大根のみそ汁	焼きそば チーズ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	中華めん 白米 サラダ油 系こんにやく 小麦粉 パン粉 押麦 きび あわもち てんさい糖	あじ ぶた肉 チーズ みそ 油あげ 白すりごま	りんご はくさい たまねぎ キャベツ ごぼう ホールコーン にんじん きゅうり こまつな えのきたけ 切り干しいたけ	542 kcal 21.5 g 18.1 g 2.2 g
7 21 金	ごはん 肉じゃが ほうれんそうごまあえ えのきのみそ汁	おからスコーン 揚げマカロニ くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米 じゃがいも しらたき 小麦粉 サラダ油 マカロニ てんさい糖 片栗粉 押麦 サラダ油 きび あわもち	牛乳 ぶた肉 豆乳 みそ 油あげ おから 白すりごま	みかん たまねぎ もやし ほうれん そう にんじん えのきたけ バナナ カットわかめ	538 kcal 17.3 g 16.5 g 1.6 g
8 22 土	みそ煮込みうどん かぼちゃの煮物 フルーツヨーグルト	鮭わかめおにぎり 手けんび くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	ゆでうどん さつまいも 白米 てんさい糖 サラダ油 てんさい糖 ごま油	ヨーグルト ぶた肉 さけ みそ 白すりごま	りんご バナナ かぼちゃ みかん だいこん ねぎ にんじん 干しいた け こんぶ	568 kcal 14.2 g 13.9 g 1.6 g
10 月	ごはん さつまいもコロッケ風 コールスローサラダ おろのみそ汁	きつねうどん きなこ棒 くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	ゆでうどん 白米 さつまいも サラダ油 てんさい糖 パン粉 麩 押麦 きび あわもち	ぶた肉 きなこ 油あげ みそ	バナナ たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しめじ きゅうり ねぎ こまつな 干しいたけ こんぶ	541 kcal 15.7 g 14.3 g 1.8 g
25 火	ごはん さわら玉ねぎソース こまつな海苔あえ 切干大根煮 里芋のみそ汁	そぼろおにぎり たくあん くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 さといも サラダ油 小麦粉 てんさい糖 押麦 きび あわもち	さわら とり肉 みそ 油あげ	みかん はくさい こまつな たまねぎ もやし ねぎ にんじん たくあん 切り干しいたけ のり佃煮 こんぶ きざみのり	517 kcal 17.7 g 14.2 g 1.7 g
12 26 水	パリパリ丼 ブロッコリー炒め 大根のみそ汁	ジャムサンド レズン くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 食パン ぎょうざの皮 マーガリン サラダ油 はるさめ 片栗粉 てんさい糖 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ 油あげ	バナナ ブロッコリー たまねぎ だいこん 干しぶどう にんじん いちごジャム ピーマン しめじ 干しいたけ ニンニク しょうが	550 kcal 16.1 g 16.1 g 1.9 g
13 27 木	わかめごはん ぶりの照り焼き 土佐炒め じゃこサラダ 豆腐となめこのみそ汁	フライドポテト あみえび くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米 じゃがいも 系こんにやく サラダ油 押麦 きび あわもち	牛乳 ぶり とうふ みそ 干しえび しらす干し かつお節	みかん キャベツ はくさい ねぎ にんじん なめこ きゅうり カットわかめ あおのり	501 kcal 21.2 g 18.3 g 1.8 g
14 28 金	ごはん 豚のしょうが焼き ひじき煮 ごまサラダ 高野豆腐のみそ汁	マカロニきなこ 干し芋 くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 蒸し切干しいも マカロニ てんさい糖 サラダ油 しらたき 片栗粉 押麦 きび あわもち 白ねりごま	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ きなこ とうふ 油あげ 白すりごま	りんご たまねぎ だいこん ほうれんそう はくさい キャベツ もやし にんじん ひじき ニンニク しょうが	534 kcal 21.3 g 15.5 g 1.4 g



★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。  
延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は 生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めにお願います。

★幼児はクッキングやお手伝い活動をします。長い髪は結んできてください。また つめは短くし マニキュアはやめましょう。

★食材の都合により 献立を変えることがあります。

★今月の果物  
バナナ  
りんご  
みかん

★食材の主な産地  
鯖—富山県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
鱈—千葉県 島根県  
ぶり—富山県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮城県  
白米—長野県