

2月 予定献立表

H30.2.1

花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱とかに ひるもの	血や肉や骨 ひるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 15	木	ごはん れんこんのはみあげ 五目煮豆 石狩汁	お茶 サンドイッチ	ごはん、じゃがいも、油、バター パン、マヨネーズ	豚ひき肉 ちくわ、大豆 鮭、卵	長ねぎ、れんこん 人参、ごぼう、たけのこ 玉ねぎ、大根、きゅうり	607 25.1
2 16	金	ビビンバ丼 和風サラダ 豆腐のスーフ° みかん	牛乳 焼きそば	ごはん ごま油 中華麺	牛肉、卵 ちくわ、豆腐 豚肩ロース	豆もやし、ニラ 人参、わかめ、トマト じゃがいも、長ねぎ、みかん キャベツ、もやし	593 21.3
3 17	土	みそ煮こみうどん コロッケ ゆでキャベツ キウイフルーツ	ゼリー 牛乳 クッキー	うどん 油 じゃがいも	鶏胸肉	人参、大根 長ねぎ、キャベツ キウイフルーツ	594 21.3
5 19	月	タコライス ツナマカロニサラダ ゴンの中華風スーフ° 黄桃	牛乳 お茶 ウエハース	ごはん マヨネーズ マカロニ	チーズ、ツナ 合びき肉 卵	玉ねぎ、レタス トマト、きゅうり ゴン、黄桃	588 21.3
6 20	火	ジャージャー麺 ポテトサラダ 洋梨	りんごジュース 牛乳 みたらしたんご	中華麺 ごま油、マヨネーズ 白玉粉	豚ひき肉 卵 ハム	もやし、長ねぎ きゅうり、人参 玉ねぎ、洋梨	572 21.3
7 21	水	のりじゃごごはん 鶏のからあげ いんげんのこまあえ なめこのみそ汁	牛乳 お茶 フルーツサンド	ごはん 油、ごま パン	しらす干し 鶏もも肉 豆腐、生クリーム	いんげん、人参 なめこ、万能ねぎ パン、黄桃	588 20.6
8 22	木	ハヤツライス ゴンサラダ 青菜と卵のスーフ°	牛乳 牛乳 おせんべい	ごはん バター、小麦粉 マヨネーズ	牛肉 卵	玉ねぎ、ミニトマト キャベツ、きゅうり ゴン、ほうれん草	587 16.1
9 23	金	ハンバーグサンド キャベツとベーコンのソテー ワンタンスーフ°	牛乳 牛乳 芋かりんとう	パン 油、バター ごま油、じゃがいも	合びき肉 ベーコン 卵	レタス、玉ねぎ 人参、キャベツ ゴン、もやし 万能ねぎ	583 19.1
10 24	土	ツナドック エリンギとベーコンのソテー わかめスーフ°	ヨーグルト 牛乳 ビスケット	パン、ごま マヨネーズ バター、ごま油	ツナ ベーコン	玉ねぎ、きゅうり エリンギ、えのき わかめ	571 21.1
13 27	火	スーフ°スパゲティー ブロッコリーのサラダ バナナ	りんごジュース 牛乳 おにぎり	スパゲティー バター、じゃがいも マヨネーズ、ごま	豚肩ロース ベーコン 油あげ	玉ねぎ、人参 ピーマン、ゴン かぼちゃ、バナナ ミニトマト	568 18.4
14 28	水	わかめごはん おでん くずきりのあえもの いちご	牛乳 牛乳 スノーボール	ごはん ごま油 油、ちくわ、	はんぺん 揚げボール 卵、かま	大根、もやし きゅうり、わかめ いちご	609 19.2
24 24	土	ごはん 牛肉のつけやき きゅうりとトマトのナムル 豆腐のみそ汁	プリン お茶 シュークリーム	ごはん ごま ごま油	牛肉、豆腐 油あげ 生クリーム	玉ねぎ、レタス きゅうり、トマト わかめ	561 20.4
26 26	月	お誕生日会 ~愛情弁当の日~	牛乳 ケーキ	小麦粉 砂糖	生クリーム 卵 牛乳	いちご	280 5.8

＜今月の変更メニュー＞
 *1.16日 → 塩やきそば
 *2.22日 → お茶、アップルパイ
 *3.27日 → たこやき

1月後半から3月にかけては、パンダ組のリクエストを中心とした献立になっています。皆の好きなメニューはいつできるかな？楽しみに待っていて下さいね♪

(右記はリクエストの一部を紹介しています。全てはホームページに公開しますので、そちらをご覧ください。)

パンダ組リクエスト結果

- 汁物: じゃがいも、油、バター、マヨネーズ
- ごはん: ビビンバ、ハヤツライス、タコライス、ワンタンスーフ°、すき焼き丼
- 麺: ショウラーメン、カレーうどん、かきたまそめん
- 主菜: からあげ、いかりんぼ、おでん
- おやつ: たこやき、フルーツポンチ、芋かりんとう、ケーキ
- 副菜: ワインソテー、ヨーグルトサラダ、春雨サラダ、ポテトサラダ