



2020年2月

献立表

用賀なのはな保育園
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15	土	チキンピラフ ツナのサラダ わかめスープ 果物	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、食塩 キャベツ、ツナ缶、にんじん、油、酢、食塩 かつおだし汁、ねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、ごま	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.3 g
3	節分	月	おにっごごはん かじきの竜田揚げ ゆで野菜 豚汁 果物	米、胚芽米、にんじん、ひじき、大豆、三温糖、酒、しょうゆ かじき、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 キャベツ、こまつな、にんじん、食塩 煮干だし汁、みそ、豚肉、だいこん、ごぼう、さといも、豆腐	牛乳 鬼まんじゅう さつまいも、小麦粉、三温糖 食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.4 g
4	18	火	中華そば 鶏肉の炒めもの トマト 果物	ゆで中華めん、かつお・昆布だし汁、にんじん、ほうれん草 焼き豚、もやし、にんにく、にら、ごま油、食塩、しょうゆ ごま油、コーン缶、鶏肉、油、たまねぎ、酒、三温糖、みそ しょうゆ、片栗粉 トマト	麦茶 揚げおにぎり 米、米粉、油、黒砂糖、しょうゆ	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.1 g
5	19	水	ごはん 豚肉のリンゴソース焼き ほうれん草の和え物 清汁 果物	米 豚肉、食塩、オリーブ油、しょうゆ、酢、りんご ほうれん草、にんじん、白菜、しょうゆ、焼きのり かつお・昆布だし汁、玉ねぎ、さつまいも、しめじ、食塩 しょうゆ	牛乳 きつねうどん ゆでうどん、油揚げ、ねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 食塩、鶏肉	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 14.1 g
6	20	木	ロールパン 白菜重ね煮 トマトソースかけ ジャーマンポテト 春雨スープ 果物	ロールパン はくさい、たまねぎ、鶏肉、片栗粉、食塩、オリーブ油 にんじん、ホールトマト缶、しめじ、ケチャップ じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし、万能ねぎ はるさめ	調製豆乳 かぼちゃおやき かぼちゃ、米、片栗粉、豆乳 食塩、ごま油、しょうゆ、焼きのり	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.9 g
7	金	金	ごはん 生揚げの中華煮 キャベツの昆布あえ スープ 果物	米 生揚げ、豚肉、にんじん、もやし、たけのこ水煮 チンゲンサイ、にんにく、かつおだし汁、三温糖、食塩 しょうゆ、片栗粉、ごま油 キャベツ、たまねぎ、塩こんぶ かつお・昆布だし汁、じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ 食塩、しょうゆ	牛乳 フレンチトースト フランスパン、卵、砂糖、牛乳、バター メープルシロップ	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.4 g
8	22	土	ごはん 豚肉の味噌炒め スティック人参 スープ 果物	米 豚肉、たまねぎ、油、しょうが、みそ、しょうゆ、三温糖 にんじん かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ、ほうれん草	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.9 g



2020年2月

献立表

用賀なのはな保育園
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
10月25日	火	カレーうどん 豆腐サラダ 果物	ゆでうどん、かつお・昆布だし汁、油、たまねぎ、にんじん 豚肉、カレー粉、しょうゆ、食塩、ねぎ、片栗粉、 ほうれん草 木綿豆腐、ツナ油漬缶、たまねぎ、いんげん、 ごま、酢、しょうゆ、油、三温糖	麦茶 そぼろおにぎり 米、豚肉、しょうゆ、みりん 焼きのり	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.5 g
12月26日	水	わかめごはん ぶりの照り焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 果物	米、炊き込みわかめ ぶり、三温糖、みりん、しょうゆ、油 こまつな、キャベツ、にんじん、かつおだし汁、三温糖 しょうゆ 煮干だし汁、みそ、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ	牛乳 チーズトースト 食パン、ケチャップ、たまねぎ ピーマン、チーズ	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.4 g
13月27日	木	ぶどうロール ハンバーグ カリフラワーと ブロッコリーのサラダ スープ 果物	ぶどうロール 豚肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、中濃ソース カリフラワー、ブロッコリー、ハム、三温糖、食塩、油、酢 かつお・昆布だし汁、しめじ、もやし、にんじん、食塩 しょうゆ	調製豆乳 煮豆ケーキ 金時豆、三温糖、米粉、豆乳、油 食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.7 g
14月28日	金	ごはん 鶏肉とさつまいもの炒め トマト 清汁 果物	米 鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、さつまいも にんじん、油、ほうれん草、しょうゆ、三温糖 トマト かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ、カットわかめ 豆腐	牛乳 クッキー 小麦粉、砂糖、バター	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17 g
17月	月	きのこごはん かじきの竜田揚げ 酢じょうゆ和え 豚汁 果物	米、油揚げ、しめじ、にんじん、食塩、しょうゆ、酒、三温糖 かじき、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 キャベツ、こまつな、酢、しょうゆ、油 煮干だし汁、みそ、豚肉、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、さといも、豆腐	牛乳 お好み焼き 鶏肉、小麦粉、キャベツ たまねぎ、にら、かつお節、ごま油 中濃ソース、ケチャップ、あおのり	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.1 g
29日	土	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き さつまいもサラダ 清汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、みそ、三温糖、本みりん、ごま、油 さつまいも、にんじん、マヨドレ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、にんじん、もやし	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 549 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.1 g
21日	金	焼き肉丼 れんこんサラダ 豆乳スープ 果物	米、油、豚肉、たまねぎ、しょうが、みりん、しょうゆ、すりごま ほうれん草、にんじん れんこん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、マヨドレ かつおだし汁、豆乳、じゃがいも、たまねぎ、食塩、しょうゆ ベーコン、にんじん	りんごジュース ホットケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳 三温糖、生クリーム、砂糖 みかん缶、いちご	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのもを使用しています。