



令和6年2月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。  
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 (木)	ごはん 生揚げのケチャップ煮 ほうれん草のお浸し もやし中華スープ 果物	・米 ・鶏肉 生揚げ 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ 油 鰹節 酢 ケチャップ 三温糖 しょうゆ 塩 片栗粉 ・ほうれん草 人参 鰹節 しょうゆ 油揚げ 三温糖 しょうゆ ・人参 わかめ もやし 昆布鰹節 塩 しょうゆ 胡麻油	牛乳 里芋のふわふわお好み焼き ・豚肉 油 キャベツ 長葱 里芋 小麦粉 鰹節 油 ソース ケチャップ 青のり	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.3g
2 (金) 28 (水)	五目あんかけうどん ししゃもの天ぷら 磯辺和え 果物	・うどん 豚肉 白菜 人参 たけのこ しめじ 昆布鰹節 みりん 塩 しょうゆ 片栗粉 長葱 小松菜 ・ししゃも 小麦粉 油 塩 ・キャベツ ほうれん草 しょうゆ 海苔	牛乳 おにっこおにぎり ・米 人参 大豆 ひじき 酒 三温糖 しょうゆ 海苔 ちりめんじゃこ	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.8g
3 ・ 17 (土)	ナポリタン ツナと白菜のサラダ 牛乳 果物	・スパゲティ ウインナー ベーコン 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ 塩 粉チーズ パセリ粉 ・白菜 きゅうり ツナ缶 酢 しょうゆ 三温糖 油 ・牛乳	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 536kcal たんぱく質 18.3g
5 ・ 19 (月)	ごはん 豚肉の塩麴焼き ひじきの煮付け 田舎汁 果物	・米 ・豚肉 塩麴 長葱 にんにく 生姜 塩 ・ひじき 人参 油揚げ いんげん 油 しょうゆ 三温糖 ・豆腐 大根 長葱 ごぼう 煮干 味噌	牛乳 チキンのケバブ風 ■コッペパン 鶏肉 塩 こしょう トマト キャベツ マヨネーズ ケチャップ ヨーグルト パセリ粉 カレー粉	エネルギー 564kcal たんぱく質 26.1g
6 ・ 20 (火)	ぶどうパン 魚の胡麻焼き れんこんとベーコンの バター醤油ソテー すまし汁 果物	■ぶどうパン ・かじき にんにく しょうゆ 酒 みりん 油 胡麻 ・ブロッコリー れんこん ベーコン にんにく バター 塩 しょうゆ ・もやし 玉葱 人参 小松菜 昆布鰹節 塩 しょうゆ	牛乳 天かすおにぎり ・米 小麦粉 とろろ昆布 万能ねぎ しょうゆ 鰹節	エネルギー 573kcal たんぱく質 26.1g
7 ・ 21 (水)	ごはん 和風ハンバーグ 白菜の コールスローサラダ 味噌汁 果物	・米 ・豆腐 豚肉 玉葱 塩 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 万能葱 ・白菜 人参 ハム 塩 マヨネーズ 胡麻 鰹節 しょうゆ ・南瓜 油揚げ 長葱 ほうれん草 煮干 味噌	牛乳 青のりの和風ジェノベーゼ スパゲティ ・スパゲティ 青のり にんにく オリーブ油 粉チーズ 胡麻 塩 バター しらす 玉葱	エネルギー 593kcal たんぱく質 22.7g
8 ・ 22 (木)	中華そば もち米の肉団子蒸し トマト 果物	・中華麺 焼豚 にんにく 人参 ほうれん草 もやし 長葱 煮干 胡麻油 塩 しょうゆ 昆布鰹節 ・豚肉 玉葱 生姜 三温糖 塩 しょうゆ 酒 胡麻油 片栗粉 もち米 雑穀米 ・トマト	牛乳 味噌ポテト ・じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 酒 みりん 三温糖 味噌	エネルギー 551kcal たんぱく質 22.3g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
9 (金)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ 果物	・米 ・豆腐 豚肉 油 人参 長葱 生姜 しょうゆ 味噌 酒 三温糖 昆布鰹節 塩 片栗粉 胡麻油 ・もやし きゅうり 人参 胡麻 塩 しょうゆ 胡麻油 ・長葱 わかめ 昆布鰹節 塩 しょうゆ 胡麻油 ほうれん草	牛乳 黒糖蒸しパン ・小麦粉 バーキングパウダー 牛乳 黒砂糖	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.5g
10 ・ 24 (土)	ごはん てりやきチキン さつま芋サラダ 牛乳 果物	・米 ・鶏肉 しょうゆ みりん 酒 ・さつま芋 きゅうり 人参 塩 酢 オリーブ油 三温糖  ・牛乳	牛乳 ●クッキー  せんべい	エネルギー 566kcal たんぱく質 23.3g
13 ・ 27 (火)	わかめごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜ときのこのソテー 味噌汁 果物	・米 炊き込みわかめ ・鯖 しょうゆ 酒 生姜 片栗粉 油  ・小松菜 しめじ 玉葱 塩 しょうゆ 油 ・白菜 もやし 人参 味噌 煮干	牛乳  ミルクドッグ ■コッペパン バター 三温糖 スキムミルク	エネルギー 564kcal たんぱく質 22.0g
14 (水)	味噌うどん かぼちゃの素揚げ 小松菜のお浸し 果物(乳児) フルーツポンチ(幼児)	・うどん(小麦粉 塩) 豚肉 白菜 人参 しめじ 長葱 味噌(たいよう味噌) みりん しょうゆ 塩 昆布鰹節 ・南瓜 油 ・小松菜 しょうゆ 鰹節  ・みかん缶 いちご りんご 三温糖	牛乳 ココアブランマンジェ パイ添え ・牛乳 三温糖 ココア 生クリーム コーンスターチ パイシート	エネルギー 526kcal たんぱく質 18.7g
15 ・ 29 (木)	サンドイッチ クリームシチュー フレンチサラダ 果物	■食パン バター ツナ缶 塩 マヨネーズ きゅうり ハム ・鶏肉 油 玉葱 人参 じゃが芋 コーン缶 牛乳 クリームコーン缶 昆布 バター 塩 小麦粉 パセリ粉 ・キャベツ きゅうり 人参 酢 三温糖 塩 油	牛乳 カレー焼きそば ・蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン カレー粉 酒 三温糖 みりん しょうゆ 塩 ソース	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.9g
16 (金) 郷土 料理	ごはん チキンチキンごぼう つしま のっぺい汁 果物	山口県 ・米 ・鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 ごぼう 片栗粉 油 人参 酒 三温糖 しょうゆ ほうれん草 ・豆腐 人参 いんげん 三温糖 昆布鰹節 しょうゆ 酢 塩 こんにゃく ・里芋 人参 大根 長ねぎ 昆布鰹節 しょうゆ 塩 油揚げ 片栗粉	牛乳 ういろ ・白玉粉 上新粉 小麦粉 三温糖	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.6g
26 (月) 誕生 会	パセリライス ミラノ風カツレツ 千切りサラダ 春雨スープ 果物	・米 パセリ粉 ・鶏肉 酒 小麦粉 パン粉 粉チーズ 油 塩 三温糖 トマト ケチャップ ・キャベツ 人参 コーン缶 酢 三温糖 塩 ・玉葱 春雨 しょうゆ 塩 チンゲン菜 昆布鰹節	オレンジジュース マーブルケーキ ・小麦粉 ベーキングパウダー バター 粉糖 卵 ココア 牛乳	エネルギー 593kcal たんぱく質 19.6g