

2024年02月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	木	鬼豆ライス たたききゅうり 野菜のスープ煮 バナナ	牛乳 大学芋(ごま)	さつまいも、めし、油、砂糖、米粉、ごま油、ごま	牛乳、蒸し大豆、豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、干しぶどう、にんにく	
2	金	ピラフ マカロニサラダ クリームシチュー ドライブルーン	凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳	めし、じゃがいも、マカロニ、砂糖、米粉、油、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ゆで卵、凍り豆腐、ベーコン、魚肉ソーセージ、きな粉	たまねぎ、にんじん、ドライブルーン、きゅうり	
3	土	ご飯 トンテキ 春雨サラダ(ハム・たまご) みそ汁(切り干し)	芋もち 牛乳	めし、じゃがいも、米粉、はるさめ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、卵、淡色みそ	みかん缶、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく、あおのり	
4	日	カレーライス カラフルスープ ドライブルーン		めし、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ドライブルーン、赤ピーマン、黄ピーマン	
5	月	ハリハリわかめ御飯 レバーのかりん揚げ ほうれん草のナムル(コーン) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、バター、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚レバー、卵、淡色みそ	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	
6	火	ご飯 鶏肉のコーンフライ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(さつま芋・れんこん)	オレンジゼリー 牛乳	めし、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、卵、ツナ油漬缶、淡色みそ	オレンジ濃縮果汁、グレープフルーツ、ブロッコリー、みかん缶、れんこん、かんてんクック	
7	水	ご飯 豆腐の野菜そぼろ煮 ペイクドじゃが(あおのり) みそ汁(にらたま)	いものソフトクッキー 牛乳	めし、じゃがいも、さつまいも、米粉、油、砂糖、片栗粉、はちみつ	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、淡色みそ、おから	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、あおのり	
8	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き しらあえ みそ汁(油揚げ・あおさ)	パナナスコーン 牛乳	めし、ホットケーキ粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ(油抜き)	たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、バナナ、にんじん、あおさ	
9	金	ツナサンド ジャーマンポテト ミネストローネ ヨーグルト	おかかチーズおにぎり 牛乳	めし、じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、ベーコン、チーズ、かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、セロリ、きゅうり、いちごジャム、パセリ	
10	土	マーボー丼 いんげんのゆかり和え わかめスープ ブチゼリー	ホットケーキ 牛乳	めし、ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、淡色みそ	いんげん、ねぎ、たまねぎ、にんじん皮むき(ゆで)、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)、葉ねぎ	
11	日						
12	月						
13	火	鶏のクリームパスタ ミモザサラダ オニオンスープ みかん	かやくおにぎり 牛乳	マカロニ・スパゲティ、めし、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、ゆで卵、粉チーズ、豚肉(肩ロース)	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう(ゆで)、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、れんこん、ごぼう、干しいたけ、パセリ	
14	水	ご飯 豚肉のしそチーズ揚げ チンゲン菜のとろみ炒め(えのき) みそ汁(なす・玉ねぎ)	蒸しパン(いちごジャム) 牛乳	めし、米粉、油、パン粉、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、卵、チーズ、淡色みそ	チンゲンサイ、バナナ、なす、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、しそ	
15	木	ご飯 かじきのケチャップあえ わかめとコーンのサラダ 豚汁(じゃが芋)	黒糖まんじゅう 牛乳	めし、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、板こんにゃく、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、こしあん(生)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン缶、乾燥わかめ(素干し水戻し)、ねぎ、にんじん、ごぼう	
16	金	ご飯 豚肉の香味焼き 小松菜の納豆あえ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	マシュマロおこし 牛乳	めし、コーンフレーク、マーガリン	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ	
				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
17	土	ご飯 鶏すき トマトサラダ みそ汁(にらたま)	ごまトースト 牛乳	めし、食パン、しらたき、砂糖、マヨネーズ、バター、すりごま、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、淡色みそ	はくさい、トマト、グレープフルーツ、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、しゅんぎく、にら	
18	日						
19	月	ご飯 鶏肉のしょうゆマヨ焼き 大根の甘酢漬 五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	バナナカスタードトースト 牛乳	めし、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、バナナ、ねぎ、にんじん、ごぼう	
20	火	ご飯 豆腐の五目焼き 切干大根ともやしの炒め物 すまし汁(なばな・えのき)	アップルポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、片栗粉、無塩バター、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ	りんご、もやし、なばな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、いちごジャム、ピーマン、ひじき、しょうが	
21	水	ご飯 豚大根 無限じゃがいも すり流し汁(こまつな)	牛乳 マドレーヌ	めし、じゃがいも、さといも、バター、砂糖、小麦粉、ごま(乾)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、油揚げ	だいこん、みかん、れんこん、こまつな、にんじん、万能ねぎ、レモン果汁	
22	木	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ オニオンスープ	きな粉おはぎ 牛乳	コッペパン、じゃがいも(蒸し)、米、もち米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、きな粉	たまねぎ、りんご、にんじん皮むき、きゅうり、マーマレード、パセリ	
23	金						
24	土	親子丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁(麩・わかめ) バナナ	おにぎり(昆布) 牛乳	めし、七分つき米、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、卵、淡色みそ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)、こんぶ佃煮、焼きのり	
25	日						
26	月	厚揚げの中華丼 ひじき煮(さつまいも) スープ(だいこん・ねぎ) りんご	豆乳ゼリー(小倉) 牛乳	米、さつまいも、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、豆乳、ゆであずき缶、生揚げ、豚肉(肩ロース)、きな粉	りんご、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、ひじき、粉かんてん、にんにく、しょうが	
27	火	塩焼きそば ブロッコリーのおかか和え 味噌スープ ドライブルーン	さつまいももち 牛乳	焼きそばめん、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、きな粉、淡色みそ、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ドライブルーン、ねぎ、にら	
28	水	ねこいなり 鶏肉のトマト煮 みそ汁(小松菜・なめこ) ブチゼリー	いちごヨーグルトパフェ 牛乳	めし、コーンフレーク、砂糖、黒ごま、油、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、油揚げ(油抜き)、生クリーム、淡色みそ、黒豆(乾)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、いちご、こまつな、にんじん、マッシュルーム、なめこ、いちごジャム、焼きのり	
29	木	ご飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ 大豆汁(はくさい)	キャロットケーキ 牛乳	めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、さば、卵、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しぶどう	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		565 kcal		鉄	2.1 mg
		たんぱく質		21.3 g		カルシウム	237 mg
		脂質		18.3 g		ビタミンC	35 mg
		塩分		1.6 g		食物繊維	6.5 g