

# 2月 献立表

平成30年 栗石保育園

| 日  | 曜日 | 献立   | おやつ             | エネルギーKcal<br>食塩相当量g |             | 日  | 曜日 | 献立   | おやつ   | エネルギーKcal<br>食塩相当量g |             |             |
|----|----|--|-----------------|---------------------|-------------|----|----|--|---|---------------------|-------------|-------------|
|    |    |  |                 | 以上児                 | 未満児         |    |    |  |   | 以上児                 | 未満児         |             |
| 1  | 木  | ポークカレー<br>フロccoliーと人参のサラダ<br>チーズ 福神漬け<br>果物 麦茶     | クリームパン<br>牛乳    | 477<br>2.84         | 586<br>2.49 | 16 | 金  | 筑前煮<br>かぼちゃの甘煮<br>大根となめこのみそ汁<br>果物 麦茶            | バナナ<br>牛乳   | 303<br>1.78         | 443<br>1.61 |             |
| 2  | 金  | 豆腐ハンバーグ<br>さつまいもサラダ<br>もやしのみそスープ<br>果物 麦茶          | クッキー<br>牛乳      | 456<br>1.90         | 550<br>1.70 | 17 | 土  | ひな祭り会<br>(中央公民館にて)                               |  | 0.00                | 0.00        |             |
| 3  | 土  | ウィンナーのケチャップがけ<br>レタスの和風サラダ<br>玉ねぎとわかめのみそ汁<br>果物 麦茶 | パン<br>牛乳        | 477<br>2.88         | 502<br>1.97 | 19 | 月  | 厚揚げのミートソース煮<br>フロccoliーのサラダ<br>コンソメスープ<br>果物 麦茶  | ちらし寿司<br>牛乳   | 377<br>2.25         | 502<br>1.99 |             |
| 5  | 月  | 白菜の酢豚風<br>春雨サラダ<br>わかめスープ<br>果物 麦茶                 | うどんかいらんどう<br>牛乳 | 422<br>2.16         | 532<br>1.92 | 20 | 火  | バイキング<br>(当日のお楽しみ♪)<br>完全給食です。<br>お弁当はいりません)     | フルーツ<br>ヨーグルト   |                     |             |             |
| 6  | 火  | 肉じゃが<br>ほうれん草の納豆和え<br>キャベツとエノキのみそ汁<br>果物 麦茶        | ジャムサンド<br>牛乳    | 443<br>2.27         | 552<br>2.00 | 21 | 水  | 棒々鶏<br>もやしときゅうりの中華和え<br>エノキと卵のスープ<br>果物 麦茶       | 豆乳ドーナツ<br>牛乳  | 421<br>2.27         | 537<br>2.00 |             |
| 7  | 水  | たらのごまみそがけ<br>切干大根煮<br>玉ねぎと卵のみそ汁<br>果物 麦茶           | シリアル<br>牛乳      | 319<br>2.08         | 456<br>1.85 | 22 | 木  | ほうれん草のグラタン<br>海藻サラダ<br>かぶと人参のスープ<br>果物 麦茶        | ビスケット<br>りんごゼリー   | 317<br>1.96         | 474<br>1.77 |             |
| 8  | 木  | メンチカツ<br>千切りキャベツのサラダ<br>豆腐とあさりのみそ汁<br>果物 麦茶        | せんべい<br>ヨーグルト   | 369<br>2.66         | 480<br>2.24 | 23 | 金  | さばのカレー奄田揚げ<br>れんこんのマヨサラダ<br>わかめと豆腐のすまし汁<br>果物 麦茶 | チーズ蒸しパン<br>牛乳   | 477<br>2.19         | 582<br>1.94 |             |
| 9  | 金  | 餃子スープ<br>大根とじゃこのサラダ<br>果物 麦茶                       | いなり寿司<br>牛乳     | 445<br>3.18         | 556<br>2.71 | 24 | 土  | 焼きそば<br>桜エビの中華スープ<br>果物 麦茶                       | パン<br>牛乳  | 394<br>2.95         | 525<br>2.56 |             |
| 10 | 土  | 親子煮<br>きゅうりとコーンの酢の物<br>人参と豆腐のみそ汁<br>果物 麦茶          | パン<br>牛乳        | 429<br>2.84         | 552<br>2.47 | 26 | 月  | きぬ丸豆腐あんかけ<br>ワンタン麺具たくさんスープ<br>果物 麦茶              | チキンライス<br>牛乳  | 436<br>2.35         | 549<br>2.01 |             |
| 13 | 火  | ♡黄組リクエストメニュー♡                                      |                 |                     |             |    | 27 | 火  | おでん<br>きゅうりとツナの和え物<br>果物 麦茶   | ウィンナーロールパン<br>牛乳    | 436<br>2.60 | 549<br>2.27 |
| 14 | 水  | ししゃもの磯部揚げ★<br>ひじきの炒り煮<br>白菜と人参のみそ汁<br>果物 麦茶        | ふかし芋<br>牛乳      | 465<br>1.67         | 573<br>1.52 | 28 | 水  | チキン南蛮<br>付け合わせ<br>けんちん汁<br>果物 麦茶                 | ほっほ焼き<br>牛乳   | 465<br>2.11         | 579<br>1.87 |             |
| 15 | 木  | 冬野菜のシチュー<br>スパゲッティサラダ<br>果物 麦茶                     | ピザパン<br>牛乳      | 518<br>2.78         | 615<br>2.41 |    |    |  |   | 424<br>2.34         | 535<br>2.03 |             |
| 平均 |    |  |                 |                     |             |    |    |  |   | 2.34                | 2.03        |             |



- ※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
- ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。
- ※ 2/17(土)はひな祭り会です。
- ★ 2/14(水)未満児の主菜は「たらごの磯部揚げ」です。

