

光明第二保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名		(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	3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	
2月			☆ 振替休日 ☆			
3火	豆乳	菜飯スパゲティ、鶏肉のチーズピカタ、かぼちゃサラダ、みかん	スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)、卵、○チーズ、粉チーズ、バター、◎調製豆乳	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)	麦茶、原宿ドッグ(バナナココア味)
4水	ヤクルト	御飯、さつまいものみそ汁、れんこんハンバーグのあんかけ、きゅうりとえのきたけの酢の物、いちご	米、○じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、さつまいも、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、◎ヤクルト、鶏ひき肉、○淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、いちご、はくさい、えのきたけ、ねぎ、にんじん、れんこん、○おしゃぶりがんぶ	牛乳、みそポテト、こんぶ
5木	豆乳	のり佃煮御飯、麩のすまし汁(みつば)、さつまいもの春巻き、白和え、りんご	米、さつまいも、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、焼ふ、砂糖(上白糖)	○牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	りんご、にんじん、ほうれんそう、のり佃煮、いんげん、みつば	牛乳、フルーチェ
6金	牛乳	バターロール、ミネストローネスープ、さけのムニエル、大根とホタテのサラダ、バナナ	ロールパン、○めし、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、小麦粉	◎牛乳、さけ、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、バター	バナナ、だいこん、○だいこん、にんじん、トマト、○かぶ、きゅうり、キャベツ、○ほうれんそう、たまねぎ、○だいこん(葉)、○こまつな、○かぶ・葉、○糸みつば	麦茶、七草粥
7土	ヤクルト	しょうゆラーメン、厚焼き卵、中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、砂糖(上白糖)、ごま油	◎ヤクルト、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、鶏皮、なると、○牛乳	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳、季節のパン
9月			☆ 成人の日 ☆			
10火	牛乳	ほうとう、野菜ジュース100、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布あえ、みかん	冷凍うどん、○食パン、油、小麦粉、○砂糖(上白糖)	ちくわ 縦割りハーフ、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、○卵、◎牛乳	野菜ジュース、みかん、キャベツ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、あおのり	牛乳、フレンチトースト
11水	ヤクルト	デュラムファイン、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、マカロニサラダ、いちご	デュラムファイン、○米、じゃがいも、マカロニ、○三温糖、マヨ	◎ヤクルト、鶏もも肉、○きな粉、ハム	いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、マーメレード	麦茶、きな粉おはぎ
12木	牛乳	コロコロチャーシュー丼、なめこのみそ汁、ほうれん草のごまあえ、りんご	米、○焼ふ、はちみつ、○ごま油、砂糖(上白糖)	◎牛乳、焼き豚、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、○調製豆乳	りんご、ほうれんそう、なめこ、にんじん、万能ねぎ、○バナナ(乾果)、○あおのり	豆乳、のり塩お麩ラスク、バナナチップ
13金	豆乳	御飯、豚汁、さばのごま照り焼き、白菜ののりあえ、バナナ	米、○さつまいも、糸こんにゃく、ごま油	○牛乳、さば、白みそ、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、油揚げ(油抜き)カット、ごま、◎調製豆乳	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、刻みのり	牛乳、焼き芋
14土	ヤクルト	タンメン、お魚ナゲット、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	ゆで中華めん、○黒糖ツイスト、和風ドレッシング、砂糖(上白糖)、ごま油	◎ヤクルト、お魚ナゲット、かまぼこ、アーモンドスライス、○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳、黒糖ツイスト
16月	豆乳	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、ささ身サラダ、グレープフルーツ	蒸し中華めん、○ぎょうざの皮、油、ごまドレッシング、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ささ身、○とろけるチーズ、○ベーコン、えび、いか、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○ピーマン、さやえんどう	麦茶、かりかりピザ
17火	牛乳	わかめ御飯、けんちん汁、かじきのにんにく味噌漬焼き、ほうれん草のおかか和え、みかん	米、○食パン、さといも(冷凍)、砂糖(上白糖)、ごま油	○牛乳、◎牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、かつお節	みかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、○りんごジャム、○ブルーベリージャム、○いちごジャム、ねぎ、コーン缶	牛乳、選べるジャムサンド、たべる煮干し
18水	ヤクルト	御飯、さつまいものみそ汁、れんこんハンバーグのあんかけ、きゅうりとえのきたけの酢の物、いちご	米、○じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、さつまいも、片栗粉、砂糖(上白糖)	○牛乳、◎ヤクルト、鶏ひき肉、○淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、いちご、はくさい、えのきたけ、ねぎ、にんじん、れんこん	牛乳、みそポテト
19木	豆乳	のり佃煮御飯、麩のすまし汁(みつば)、春巻き、白和え、りんご	米、春巻きの皮、糸こんにゃく、油、焼ふ、砂糖(上白糖)	○牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	りんご、にんじん、ほうれんそう、のり佃煮、いんげん、みつば	麦茶、フルーチェ
20金	牛乳	バターロール、ミネストローネスープ、さけのムニエル、大根とホタテのサラダ、バナナ	○米、ロールパン、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、小麦粉	◎牛乳、さけ、○鮭そぼろ、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、バター	バナナ、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、○刻みのり	麦茶、鮭茶漬け
21土	ヤクルト	しょうゆラーメン、厚焼き卵、中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、砂糖(上白糖)、ごま油	◎ヤクルト、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、鶏皮、なると、○牛乳	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳、季節のパン
23月	豆乳	チキンカレー、牛乳、福神漬け、だいこんサラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、セパレートドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、◎調製豆乳	グレープフルーツ、福神漬、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、○おしゃぶりがんぶ、にんにく	麦茶、マシュマロサンド、こんぶ
24火	牛乳	ほうとう、野菜ジュース100、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布あえ、みかん	冷凍うどん、○食パン、油、小麦粉、○砂糖(上白糖)	ちくわ 縦割りハーフ、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、○卵、◎牛乳	野菜ジュース、みかん、キャベツ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、あおのり	牛乳、フレンチトースト
25水	ヤクルト	デュラムファイン、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、マカロニサラダ、いちご	○米、デュラムファイン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	◎ヤクルト、鶏もも肉、○鮭そぼろ、ハム、○ごま	いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、マーメレード、○だいこん(たくあん)、○塩こんぶ	麦茶、選べるおにぎり
26木	牛乳	コロコロチャーシュー丼、なめこのみそ汁、ほうれん草のごまあえ、りんご	米、○焼ふ、はちみつ、○ごま油、砂糖(上白糖)	◎牛乳、焼き豚、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、○調製豆乳	りんご、ほうれんそう、なめこ、にんじん、万能ねぎ、○あおのり	豆乳、のり塩お麩ラスク
27金	豆乳	ミラノ風ドリア、オニオンスープ、小えびのサラダ、りんご	米、砂糖(上白糖)、マヨネーズ、パン粉	牛乳、○ホイップクリーム、豚ひき肉、ピザ用チーズ、えび(むき身)、バター、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、レタス、トマトピューレ、きゅうり、○いちご、にんじん	麦茶、ババロア
28土	ヤクルト	タンメン、お魚ナゲット、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	ゆで中華めん、○黒糖ツイスト、和風ドレッシング、砂糖(上白糖)、ごま油	◎ヤクルト、お魚ナゲット、かまぼこ、アーモンドスライス、○牛乳	オレンジ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳、黒糖ツイスト
30月	豆乳	しらす丼、五目みそ汁、ささ身ときゅうりの和え物、グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、ごまドレッシング	○牛乳、鶏ささ身、○ホイップクリーム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ(油抜き)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、もやし、○もも缶(黄桃)、○キウイフルーツ、だいこん、ねぎ、万能ねぎ、ごぼう、刻	牛乳、ミニパフェ
31火	牛乳	カレー焼きビーフン、牛乳、はんぺんのマヨネーズ焼き、パリパリサラダ、みかん	ビーフン、春巻きの皮、ごまドレッシング、マヨネーズ、油、砂糖(上白糖)	牛乳、◎牛乳、はんぺん、○ホイップクリーム、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	みかん、ブロッコリー、○いちご、にんじん、もやし、にら、たまねぎ	麦茶、いちごのクレープ



☆ 一日の平均給与量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	451kcal	17.4g	14.2g	141mg	2.2mg	171 μ g	0.25mg	0.28mg	36mg
3歳未満児	418kcal	16.5g	14.4g	185mg	2.2mg	153 μ g	0.25mg	0.30mg	29mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。

