

2023



2月の献立


 ころぽろ保育園
 幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	水	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	583kcal 23.1g
2	木	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 チンゲン菜のおやき風	612kcal 23.8g
3	金	赤おにさんライス 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え 《イベント献立》	米 玉ねぎ スパゲティ ウィンナー レーズン 豚肉 きゅうり かぶ 人参 小松菜 もやし 白菜	牛乳 鬼まんじゅう	587kcal 19.5g
4	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	516kcal 16.6g
6	月	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いり胡麻 いよかん	牛乳 パイナップルケーキ	620kcal 21.6g
7	火	ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	548kcal 23.4g
8	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	578kcal 22.8g
9	木	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 人参 キャベツ 油揚げ 玉子 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 米粉の小豆ケーキ	646kcal 24.5g
10	金	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	530kcal 19.5g
13	月	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ	牛乳 たぬきうどん	563kcal 21.5g
14	火	ご飯 ハートの玉子焼き オレンジ じゃが芋と豚肉のとりみ煮 みそ汁 《イベント献立》	米 玉ねぎ コーン 玉子 牛乳 人参 豚肉 じゃが芋 グリンピース ごぼう 花麩 オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	620kcal 24.5g
15	水	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え スープ	米 豚肉 生姜 長ねぎ 木綿豆腐 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	583kcal 23.1g
16	木	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 助宗タラ チーズ じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 油揚げ グリンピース 玉子 焼き麩 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 チンゲン菜のおやき風	612kcal 23.8g
17	金	カレー風味ピラフ 豚肉と野菜のだし煮 もやしと白菜の中華和え みそ汁	米 玉ねぎ ウィンナー カレー粉 ピーマン 豚肉 かぶ 人参 小松菜 もやし 白菜 玉子 えのき	牛乳 さつま芋まんじゅう	522kcal 19.3g
18	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	米 鶏肉 すり胡麻 玉ねぎ コーン ごぼう 人参 ワカメ 大根	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	516kcal 16.6g
20	月	ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールウ 小松菜 玉子 いり胡麻 いよかん	牛乳 パイナップルケーキ	620kcal 21.6g
21	火	ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 りんご	米 鉄強化ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ 鶏肉 白菜 人参 玉子 玉ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	548kcal 23.4g
22	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 きゅうり もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	578kcal 22.8g
24	金	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 大根 コーン ツナ 人参 しめじ	牛乳 いももち 鉄強化チーズ	530kcal 19.5g
25	土	ご飯 白糸タラのタルタル焼き 炒りおから みそ汁 りんご	米 白糸タラ 玉子 チンゲン菜 人参 鶏肉 おから さつま芋 油揚げ りんご	牛乳 ミルクパン	619kcal 21.8g
27	月	ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	米 鉄強化ふりかけ 鶏肉 玉ねぎ 人参 きぬさや キャベツ ツナ 玉子 ワカメ	牛乳 たぬきうどん	563kcal 21.5g
28	火	ご飯 コーン入り厚焼玉子 じゃが芋と豚肉のとりみ煮 みそ汁 オレンジ	米 玉子 玉ねぎ 牛乳 コーン 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース 花麩 オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	620kcal 24.5g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。