

平成31年 2月分献立表

( 3歳以上児(社福) )

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	2月の行事食 御飯 付合せ 豆たっぷり りんごのサラダ つみれ汁 フルーツ・リンゴ	蒸しパン(甘納豆) 麦茶	牛乳・蒲鉾・つみれ 16g チーズ 桜田夫 鶏挽肉	油 ビンズミックス 米	麦茶 苺 みつば 大根 きゅうり 人参	501	21.1
4	月	五穀御飯 魚の味噌煮(ウラ) 付 菜の 花の磯和え 生揚げと野菜の煮物 すまし 汁(シジ・ミソバ) フルーツ・リンゴ	大学芋 牛乳	牛乳	ゴマ油 生揚げ 砂糖 五穀 米	さつまいも みつば しめじ 人 参 大根 菜の花	565	21.3
5	火	御飯 鶏肉の揚げ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(卵・長葱) フルーツ・いよかん	いちごムース 牛乳	牛乳 卵 糸削 鶏肉	仔ゴウソ スパゲティ 油 澱 粉 米	いよかん 長葱 きゅうり 玉葱 万能葱 大根	600	21.0
6	水	御飯 パン・ケーキ モヤシのサラダ 野菜スープ フルーツ・リンゴ	・お麩のラスク 牛乳	胡麻油 卵 牛乳 豚 挽肉	麩 砂糖 バター パン粉 油 豆腐 米	絹揚げ 豆腐 水菜 もやし ブロッコリー 玉葱	584	22.3
7	木	御飯 魚のバター焼 付 リー さつま 芋の甘煮 和え物 フルーツ・オレンジ	・パリパリ焼 麦茶	胡麻油 チーズ 鶏肉 た ち	卵・オイル 砂糖 油 バター 小麦 米	麦茶 青りんご 玉葱 さつま いも コーン スティックとう	460	16.3
8	金	御飯 豚肉の生姜焼 付 野菜添え 味 噌汁(豆腐・白菜) フルーツ・バナナ	ビザトースト 牛乳	牛乳 チーズ ベーコン・豚 肉	食パン 豆腐 油 澱粉 米	バナナ 白菜 トマト キャベツ ビーマン 人参 玉葱	572	22.4
9	土	パン ホットオムレツ レタス・ワカメのサラダ キャベツのスープ フルーツ・オレンジ	・シラスおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ ベーコン 牛 乳 卵	米 バター ジャがいも	麦茶 人参 人参 キャベツ きゅうり レタス 玉葱	335	14.5
12	火	御飯 魚の胡麻味噌焼 付 南瓜 豆腐 和風サラダ すまし汁(麩・胡麻) フルーツ・リンゴ	フルーグーグ 牛乳	牛乳 ヨーグルト 胡麻油 卵 粉	・かつ内肉 麩 砂糖 豆腐 油 ゴマ 米	バナナ ほうれん草 きゅうり 南 瓜	495	21.5
13	水	御飯 鶏のカレーライスを付 ミート マト 味噌汁(キャベツ・長葱) フルーツ・オレンジ	・南瓜のココロホー 牛乳	牛乳 粉チーズ 卵・鶏 肉	コンフレーク 砂糖 バター ジャ がいも 油 小麦 米	オレンジ 長葱 もやし きゅうり 人参 トマト	507	20.8
14	木	パセリライス チンクニムチ サラダ(レタス・コーン) 野菜スープ フルーツ・バナナ	チョコバナナ 牛乳	卵 牛乳 クリーム チーズ	バナナ チョコレート 油 ジャ がいも バター 米	バナナ 白菜 コーン きゅうり レタス しめじ 人参 玉葱 バナナ	620	22.5
15	金	御飯 魚の磯辺揚げ 付 ミート の含め煮 味噌汁(シジ・芋・玉葱) フルーツ・いよかん	雑炊 麦茶	卵 あじ	じゃがいも 砂糖 ガン 油 小麦 米	麦茶 長葱 人参 大根 いよかん 玉葱 トマト 青りん	519	19.6
16	土	・豚汁うどん 錦卵焼 付 白菜の和え 物 フルーツ・バナナ	ふかし芋 牛乳	牛乳 卵・豚肉	油 砂糖 里芋 かつ お	さつまいも バナナ ほうれん草 白菜 MIX パン 長葱 人参 大根	578	23.3
18	月	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ごぼうサラ ダ 味噌汁(ワカメ・玉葱) フルーツ・リンゴ	・芋もち 牛乳	牛乳 ベーコン ツ 鶏肉	バター ジャガイモ ゴマ 澱粉 油 焼豆腐 米	カレーの王子様 玉葱 かつお 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	596	23.9
19	火	御飯 青肉肉(豚) 菜種和え 中華 スープ(白菜) フルーツ・バナナ	いちごバナナ 牛乳	牛乳 卵 胡麻油 豚肉	仔ゴウソ バナナ 砂糖 米 砂糖 油 澱粉 米	バナナ 万能葱 白菜 人参 ほうれ ん草 ビーツ 玉葱	549	21.3
20	水	御飯 魚の照焼(ウラ) 付 さつま芋 煮 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜 ・油揚げ) フルーツ・オレンジ	蒸しパン(マーマレード) 牛乳	牛乳 鶏肉	マーマレード 油揚げ 油 砂糖 米	オレンジ 小松菜 人参 人参 切干 大根 さつまいも	573	22.5
21	木	カレーライス ひじきとツの和風サラダ かぶ のコンソメスープ フルーツ・リンゴ	りんごゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 ツ 豚挽肉 押麦	砂糖 カレー バター 油 ジャ がいも 米	かつお 人参 人参 ひじき 人参 玉葱	579	20.9
22	金	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ・バナナ	おにぎり(コーン) 麦茶	粉チーズ 豚挽肉	米 バター 砂糖 小麦 卵・オイル スパゲティ	麦茶 昆布 バナナ 絹揚げ コーン き ゅうり ブロッコリー 人参 玉葱	515	20.2
23	土	パン ポテトグラタン 野菜スープ フルーツ・オレンジ	・マカニホリタン 牛乳	クリーム チーズ 牛乳 ベーコン・チーズ	油 卵・オイル パン粉 小麦 バター ジャがいも	ビーマン 人参 人参 人参 玉葱	440	18.5
25	月	御飯 豚肉と春雨の炒め物 レンコンの サラダ 味噌汁(ニラ・油揚げ) フルーツ・オレンジ	チーズの包み揚げ 牛乳	牛乳 胡麻油 豚挽肉	餃子の皮 油揚げ ゴマ 春雨 砂糖 油 米	オレンジ 人参 白菜	636	22.6
26	火	御飯 魚のマヨネーズ焼 付 コール ドレッシング 胡麻和え 味噌汁(南瓜・ 玉葱) フルーツ・リンゴ	お誕生会 牛乳	牛乳 焼ちくわ たら	砂糖 ゴマ 米	玉葱 南瓜 人参 人参	538	19.7
27	水	わかめ御飯 鶏のスパゲティ 付 人 参の甘煮 モヤシのサラダ 角切り野菜 スープ フルーツ・オレンジ	プリンアラモード 牛乳	卵 牛乳 胡麻油 卵 鶏肉	プリン 砂糖 油 澱粉 米	ゆめしん 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	583	21.1
28	木	御飯 魚のおろし煮(鱈) 納豆の小松 菜和え 味噌汁(ワカメ・長葱) フルーツ・バナナ	ソース焼きそば 麦茶	・豚肉 糸削 鯖	焼きそば 麩・ひきわり納 豆 砂糖 油 澱粉 米	麦茶 青りんご 人参 バナナ 長葱 かつ 小松菜 万能葱 大根	574	20.2

栄養価平均

エネルギー

542kcal

たんぱく質

20.8g

平成31年 2月分献立表

( 3歳未満児(社福) )

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	2月の行事食 そぼろ丼 付合せ豆 たつぷりヘルシーサラダ つみれ汁 フルーツ・イチゴ	・ふがし 牛乳	蒸しパン(甘納豆) 麦茶	・薄餅・つみれ16g チーズ 桜田夫 鶏挽肉 牛乳	ビーンズミックス 油 砂糖 米	麦茶 苺 みつば 大根 きゅうり 人参	527	23.4
4	月	五穀御飯 魚の味噌煮(ワラ) 付菜の花の磯和え 生揚げと野菜の煮物 すまし汁(ワラ・ミソ)	ビスケット 牛乳	大学芋 牛乳	さわら 牛乳	ゴマ油 生揚げ 砂糖 五穀 米	さつまいも みつば しめじ 人参 大根 菜の花	535	18.9
5	火	御飯 鶏肉の揚げ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(卵・長葱) フルーツ・いよかん	・クラッカー 牛乳	いちごムース 牛乳	卵 糸削 鶏肉 牛乳	仔ゴウナス スパゲティ 油 澱粉 米	いよかん 長葱 きゅうり 玉葱 万能葱 大根	543	19.0
6	水	御飯 ハンバーグ モヤシのサラダ 野菜スープ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	・お麩のラスク 牛乳	胡麻油 卵 豚挽肉 牛乳	麵 砂糖 バター パン粉 油 豆腐 米	絹揚げワラ 水菜 もやし ブロッコリー 玉葱	544	20.4
7	木	御飯 魚のバター焼 付 ママ さつまの甘煮 和菓子 フルーツ・オレンジ	・ふがし 牛乳	・バリバリ焼 麦茶	胡麻油 チーズ 鶏肉 たら 牛乳	卵・アヲイロ 砂糖 油 バター 小麦 米	麦茶 青りんご 玉葱 さつまいも コーン スティックとうもろこし	486	16.6
8	金	御飯 豚肉の生姜焼 付 野菜添え味噌汁(豆腐・白菜) フルーツ・バナナ	卵ホーロ 牛乳	ビザトースト 牛乳	チーズ ベーコン・豚肉 牛乳	食パン 豆腐 油 澱粉 米 卵ホーロ	バナナ 白菜 トマト キャベツ ビーツ 人参 玉葱	530	20.4
9	土	パン ポテト料理 レス・ワカメのサラダ キャベツのスープ フルーツ・オレンジ	・かぼちゃせんべい 牛乳	・ワラスおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳	米 バター ジャがいも かぼちゃ ゼラニウム	麦茶 りんご 人参 キャベツ きゅうり レス 玉葱	355	15.4
12	火	御飯 魚の胡麻味噌焼 付 南瓜豆腐和風サラダ すまし汁(麩・わか草) フルーツ・リンゴ	・クラッカー 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 胡麻油 ワカメ 牛乳	・カット内麩 砂糖 豆腐 油 小麦 米	バナナ ほうれん草 きゅうり 南瓜	457	19.2
13	水	御飯 鶏のカレーライスを付 ミニトマト アボカド 味噌汁(キャベツ・長葱) フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	・南瓜のココロホーロ 牛乳	粉チーズ 卵・鶏卵 牛乳	ココロホーロ 砂糖 バター ジャがいも 油 小麦 米	りんご 長葱 もやし きゅうり 人参 トマト	490	19.9
14	木	パセリライス チキン・ミニチュアサラダ(レス・コーン) 野菜スープ フルーツ・バナナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	チョコバナナ 牛乳	パセリ クリームチーズ・鶏卵 牛乳	バナナ ロイヤルチョコレート 油 ジャがいも バター 米 かぼちゃ ゼラニウム	バナナ 白菜 コーン きゅうり レス しめじ 人参 玉葱 バター	562	20.2
15	金	御飯 魚の磯辺揚げ 付 ミニトマト がんもの詰め煮 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) フルーツ・いよかん	ビスケット 牛乳	雑炊 麦茶	卵・あじ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ガンモ 油 小麦 米	麦茶 長葱 人参 大根 いよかん 玉葱 トマト 青りんご	511	19.0
16	土	・豚汁うどん 錦卵焼 付 白菜の和え物 フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	卵・豚肉 牛乳	油 砂糖 里芋 ガン	さつまいも バナナ ほうれん草 白菜 MIX ゴー 長葱 人参 大根	516	21.0
18	月	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(わか・玉葱) フルーツ・リンゴ	卵ホーロ 牛乳	・芋もち 牛乳	ベーコン ワカ 鶏肉 牛乳	バター ジャガイモ 芋 ゴマ 澱粉 油 焼豆腐 米 卵ホーロ	わかの王子様 玉葱 わか 菜の花 人参 ゴー 絹揚げ 白菜 えのき しめじ	552	20.7
19	火	御飯 青椒肉絲(豚) 菜種和え 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	いちごバナナ 牛乳	卵 胡麻油 豚肉 牛乳	仔ゴウナス バナナの素 砂糖 油 澱粉 米	バナナ 万能葱 白菜 人参 ほうれん草 ビーツ 玉葱	512	19.7
20	水	御飯 魚の照焼(ワラ) 付 さつま 半甘煮 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ・オレンジ	・のりわかめせんべい 牛乳	蒸しパン(マーマレード) 牛乳	鶏肉 さわら 牛乳	マーマレード 油揚げ 油 砂糖 米 のりわかめゼラニウム	りんご 小松菜 イチゴ 人参 切干大根 さつまいも	525	19.8
21	木	カレーライス ひじきとワラの和風サラダ かぶのコンソメスープ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 ワカ 豚挽肉 押麦 牛乳	砂糖 カレー バター 油 ジャがいも 米	かぶ 菜 きゅうり ひじき 人参 玉葱	539	19.3
22	金	スパゲティ・ミニトマト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ・バナナ	・クラッカー 牛乳	おにぎり(コブ) 麦茶	粉チーズ 豚挽肉 牛乳	米 バター 砂糖 小麦 卵・アヲイロ スパゲティ	麦茶 昆布 バナナ 絹揚げ ほうれん草 ブロッコリー 人参 玉葱	504	19.6
23	土	パン ポテトグラタン 野菜スープ フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	・マカニホリタン 牛乳	カニ・チーズ ベーコン・ほろろ 牛乳	油 卵・アヲイロ パン粉 小麦 バター ジャがいも	ビーマン オレンジ 人参 キャベツ 玉葱	403	17.7
25	月	御飯 豚肉と春雨の炒め物 レコンのサラダ 味噌汁(ニラ・油揚げ) フルーツ・オレンジ	・人参せんべい 牛乳	チーズの包み揚げ 牛乳	胡麻油 豚挽肉 牛乳	餃子の皮 油揚げ ゴマ 春雨 砂糖 油 米 にんじん ゼラニウム	りんご 人参 白菜	543	19.2
26	火	御飯 魚のマヨネーズ焼 付 ヨルソレ・アヲイロ 菜炒り胡麻和え 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・リンゴ	・クラッカー 牛乳	お誕生会 牛乳	焼ちくわ たら 牛乳	砂糖 ゴマ 米	玉葱 南瓜 かんぴょう トマト	496	17.4
27	水	わかめ御飯 鶏のバター・キャベツ 付 人参の甘煮 モヤシのサラダ 角切り野菜スープ フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	プリンアラモード 牛乳	パセリ 胡麻油 卵 鶏肉 牛乳	プリン 煮 砂糖 油 澱粉 米	バナナ オレンジ 人参 キャベツ きゅうり もやし 人参 玉葱	533	18.6
28	木	御飯 魚のおろし煮(鯖) 納豆の小松菜和え 味噌汁(わか・長葱) フルーツ・バナナ	卵ホーロ 牛乳	ソース焼きそば 麦茶	・豚肉 糸削 さば 牛乳	焼きそば 麵・ひきわり納豆 砂糖 油 澱粉 米 卵ホーロ	麦茶 青りんご 人参 バナナ 長葱 わか 小松菜 万能葱 大根	547	19.5
<b>栄養価平均 エネルギー 510kcal たんぱく質 19.3g</b>									

平成31年 2月分献立表

( 離乳完了(社福) )

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	2月の行事食 そぼろ丼 付合せ豆たっぷりヘルシーサラダ つみれ汁フルーツ・イチゴ	ふがし 牛乳	蒸しパン(甘納豆) 麦茶	蒲鉾・つみれ16g チーズ 桜田夫 鶏挽肉 牛乳	ビーンズ ミックス 油 砂糖 米	麦茶 母 みつば 大根 きゅうり 人参	484	22.7
4	月	五穀飯 魚の味噌煮(作り) 付菜の花の磯和え 生揚げと野菜の煮物 すまし汁(汁割・ミソ)	ビスケット 牛乳	大学芋 牛乳	さわら 牛乳	ゴマ 油 生揚げ 砂糖 五穀 米	さつまいも みつば しめじ 人参 大根 菜の花	483	17.2
5	火	御飯 鶏肉の揚げ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(卵・長葱) フルーツ・いよかん	クラッカー 牛乳	いちごムース 牛乳	卵 糸削 鶏肉 牛乳	イチゴ チーズ スパゲティ 油 澱粉 米	いよかん 長葱 きゅうり 玉葱 万能葱 大根	496	17.9
6	水	御飯 ハンバーグ モヤシのサラダ 野菜スープ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	お麩のサラダ 牛乳	胡麻油 卵 豚挽肉 牛乳	麩 砂糖 バター パン粉 油 豆腐 米	納豆 かつお 水菜 もやし ブロッコリー 玉葱	494	18.6
7	木	御飯 魚のバター焼 付 付 ママの甘煮 煮込みスープ フルーツ・オレンジ	ふがし 牛乳	パリパリ焼 麦茶	胡麻油 チーズ 鶏肉 たら 牛乳	おアボカド 砂糖 油 バター 小麦 米	麦茶 青りんご 玉葱 さつまいも コーン スナックエンドウ	446	15.2
8	金	御飯 豚肉の生姜焼 付 野菜添え味噌汁(豆腐・白菜) フルーツ・バナナ	卵ホーロ 牛乳	ビザトースト 牛乳	チーズ ベーコン 豚肉 牛乳	食パン 豆腐 油 澱粉 米 卵ホーロ	バナナ 白菜 トマト キャベツ ビーマン 人参 玉葱	483	18.9
9	土	パン ポテトオムレツ レタス・カマのサラダ キャベツのスープ フルーツ・オレンジ	かぼちゃせんべい 牛乳	シラスおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳	米 バター ジャがいも かぼちゃ 小麦 米	麦茶 納豆 人参 キャベツ きゅうり レタス 玉葱	343	14.6
12	火	御飯 魚の胡麻味噌焼 付 南瓜豆腐和風サラダ すまし汁(麩・納豆草) フルーツ・リンゴ	クラッカー 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 胡麻油 卵 牛乳	カット肉 麩 砂糖 豆腐 油 小麦 米	バナナ ほうれん草 きゅうり 南瓜	414	17.7
13	水	御飯 鶏のかぶり焼き 付 ミニトマト セドアンサラダ 味噌汁(キャベツ・長葱) フルーツ・オレンジ	食べる煮干し 牛乳	南瓜のコロコロ 牛乳	粉チーズ 卵 鶏肉 牛乳	コーンフレーク 砂糖 バター ジャがいも 油 小麦 米	オレンジ 長葱 もやし きゅうり 人参 トマト	451	18.8
14	木	パセリライス チキンクリームチキンスープ(レタス・コーン) 野菜スープ フルーツ・バナナ	かぼちゃせんべい 牛乳	チョコバナナ 牛乳	ホイップ クリーム チーズ 鶏肉 牛乳	バナナ 卵 チョコレート 油 ジャがいも バター 米 かぼちゃ 小麦 米	バナナ 白菜 コーン きゅうり レタス しめじ 人参 玉葱 卵	516	18.6
15	金	御飯 魚の磯辺揚げ 付 ミニトマトの含め煮 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ・いよかん	ビスケット 牛乳	雑炊 麦茶	卵 あじ 牛乳	じゃがいも 砂糖 ガンゴ 油 小麦 米	麦茶 長葱 人参 大根 いよかん 玉葱 トマト 青りんご	470	17.5
16	土	豚汁うどん 錦卵焼 付 白菜の和え物 フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	卵 豚肉 牛乳	油 砂糖 里芋 小麦	さつまいも バナナ ほうれん草 白菜 MIX 長葱 人参 大根	477	18.8
18	月	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(わか・玉葱) フルーツ・リンゴ	卵ホーロ 牛乳	芋もち 牛乳	ベーコン 卵 鶏肉 牛乳	バター ジャガイモ 小麦 澱粉 油 焼豆腐 米 卵ホーロ	カレーの王子様 玉葱 かつお 人参 じゃがいも 納豆 白菜 えのき しいたけ	506	19.1
19	火	御飯 青椒肉絲(豚) 菜種和え 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	いちごバナナ 牛乳	卵 胡麻油 豚肉 牛乳	イチゴ チーズ バターの素 砂糖 油 澱粉 米	バナナ 万能葱 白菜 人参 ほうれん草 ビーンズ 玉葱	469	18.0
20	水	御飯 魚の照焼(作り) 付 さつまいも 芋煮 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ・オレンジ	のりわかめせんべい 牛乳	蒸しパン(マーマレード) 牛乳	鶏肉 さわら 牛乳	マーマレード 油揚げ 油 砂糖 米 のりわかめ 小麦	オレンジ 小松菜 イチゴ 人参 切干大根 さつまいも	498	18.4
21	木	カレーライス ひじきとツナの和風サラダ かぶのコンソメスープ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 卵 豚挽肉 押麦 牛乳	砂糖 カレー バター 油 ジャがいも 米	かぶ きゅうり ひじき 人参 玉葱	496	18.6
22	金	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ・バナナ	クラッカー 牛乳	おにぎり(コンブ) 麦茶	粉チーズ 豚挽肉 牛乳	米 バター 砂糖 小麦 卵 バター 小麦 スパゲティ	麦茶 昆布 バナナ 納豆 コーン きゅうり ブロッコリー 人参 玉葱	450	17.0
23	土	パン ポテトグラタン 野菜スープ フルーツ・オレンジ	食べる煮干し 牛乳	マカロニサラダ 牛乳	ウイナー チーズ ベーコン 小麦 牛乳	油 おアボカド パン粉 小麦 バター ジャがいも	ビーマン オレンジ 人参 キャベツ 玉葱	398	17.6
25	月	御飯 豚肉と春雨の炒め物 レタスのサラダ 味噌汁(ニラ・油揚げ) フルーツ・オレンジ	人参せんべい 牛乳	チーズの包み揚げ 牛乳	胡麻油 豚挽肉 牛乳	餃子の皮 油揚げ 小麦 春雨 砂糖 油 米 にんじん 小麦 米	オレンジ 人参 白菜	495	17.6
26	火	御飯 魚のマネズミ焼 付 コールスロー 菜の花の胡麻和え 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・リンゴ	クラッカー 牛乳	お誕生会 牛乳	焼ちくわ たら 牛乳	砂糖 ゴマ 米	玉葱 南瓜 納豆 菜の花	442	16.0
27	水	わかめ御飯 鶏のバター焼き 付 人参の甘煮 モヤシのサラダ 角切り野菜スープ フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	プリンアラモード 牛乳	ホイップ 胡麻油 卵 鶏肉 牛乳	プリン 素 砂糖 油 澱粉 米	わかめ フルーツ オレンジ キャベツ きゅうり もやし 人参 玉葱	487	17.2
28	木	御飯 魚のおろし煮(鯖) 納豆の小松菜和え 味噌汁(わか・長葱) フルーツ・バナナ	胡瓜スティック 牛乳	ソース焼きそば 麦茶	豚肉 糸削 さば 牛乳	焼きそば 麩 ひきわり納豆 砂糖 油 澱粉 米	麦茶 青りんご 人参 バナナ 長葱 わかめ 小松菜 万能葱 大根 きゅうり	510	19.8
栄養価平均 エネルギー 469kcal たんぱく質 18.0g									

平成31年 2月分献立表

( 未満・卵厳格禁(社福) )

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	2月の行事食 そぼろ丼 付合せ豆たっぷりヘルシーサラダ つみれ汁フルーツ・リンゴ	・ふがし 牛乳	蒸しパン(甘納豆) 麦茶	鶏肉・つみれ16g チーズ 桜田夫 鶏挽肉 牛乳	ビーズミックス 油 砂糖 米	麦茶 苺 みつば 大根 きゅうり 人参	523	24.3
4	月	五穀御飯 魚の味噌煮(ワウ) 付菜の花の磯和え 生揚げと野菜の煮物 すまし汁(シジフ・ミソ)	ビスケット 牛乳	大学芋 牛乳	さわら 牛乳	ゴマ油 生揚げ 砂糖 五穀米	さつまいも みつば しめじ 人参 大根 菜の花	535	18.9
5	火	御飯 鶏肉の揚げ煮 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ・いよかん	・クラッカー 牛乳	いちごムース 牛乳	鶏肉 糸削 鶏肉 牛乳	イゴソース ジャガイモ 揚げ粉 米	いよかん 長葱 きゅうり 玉葱 万能葱 大根	538	18.8
6	水	御飯 パン・ケ 味噌のワウ 野菜スープ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	・お麩のワウ 牛乳	胡麻油 鶏肉 豚挽肉 牛乳	砂糖 バター パン粉 油 豆腐 米	納豆 カブワウ 水菜 もやし ブロッコリー 玉葱	538	20.9
7	木	御飯 魚のバター焼 付 ソテー さつま芋の甘煮 ねんどうスープ フルーツ・オレンジ	・ふがし 牛乳	・バリバリ焼 麦茶	胡麻油 チーズ 鶏肉 たら 牛乳	揚げ粉 砂糖 油 バター 小麦 米	麦茶 青りんご 玉葱 さつまいも コン スナックストウ	486	16.6
8	金	御飯 豚肉の生姜焼 付 野菜添え味噌汁(豆腐・白菜) フルーツ・バナナ	丸ボーロ 牛乳	ビスケット 牛乳	チーズ ベーコン 豚肉 牛乳	食パン 豆腐 油 澱粉 米	バナナ 白菜 トマト キヤベツ ビーマン 人参 玉葱	517	20.5
9	土	パン ポテトグラタン レタス・カマのワウ キヤベツのスープ フルーツ・オレンジ	・かぼちゃせんべい 牛乳	・ワウおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ ホワイトソース 豚挽肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 揚げ粉 バター ジャガイモ 油 小麦 米	麦茶 納豆 人参 キヤベツ きゅうり レタス 玉葱	469	19.4
12	火	御飯 魚の胡麻味噌焼 付 南瓜豆腐和風サラダ すまし汁(麩・ネギ草) フルーツ・リンゴ	・クラッカー 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 胡麻油 ワウ 牛乳	・カット庄内麩 砂糖 豆腐 油 小麦 米	バナナ ほうれん草 きゅうり 南瓜	457	19.2
13	水	御飯 鶏のガーリック付 ミニトマト アンサー 味噌汁(モヤシ・長葱) フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	・南瓜のココロホール 牛乳	粉チーズ 鶏挽肉 牛乳	コンフルク 砂糖 バター ジャガイモ 油 小麦 米	オレンジ 長葱 もやし きゅうり 人参 トマト	468	19.8
14	木	パエリア チキン・ムッシュワウ(レタス・コーン) 野菜スープ フルーツ・バナナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	チョコバナナ 牛乳	納豆 クリームチーズ 鶏挽肉 牛乳	バナナ チョコレート 油 ジャガイモ バター 米 かぼちゃ 小麦 米	バナナ 白菜 コーン きゅうり レタス しめじ 人参 玉葱 バナナ	562	20.2
15	金	御飯 魚の磯辺揚げ 付 ミニトマトの含め煮 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) フルーツ・いよかん	ビスケット 牛乳	雑炊 麦茶	鶏肉・あじ 牛乳	ジャガイモ 砂糖 ガンモ 油 小麦 米	麦茶 長葱 人参 大根 いよかん 玉葱 トマト 青りんご	510	20.4
16	土	豚汁うどん 割り卵付 白菜の和え物 フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	鶏肉・豚肉 牛乳	バター 小麦 里芋 グラタン	さつまいも バナナ ほうれん草 白菜 長葱 人参 大根	525	22.1
18	月	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(ワカ・玉葱) フルーツ・リンゴ	丸ボーロ 牛乳	・芋もち 牛乳	ベーコン ワウ 鶏肉 牛乳	バナナ ジャガイモ 小麦 澱粉 油 焼豆腐 米	カレーの王子様 玉葱 カブ チーズ レタス 人参 ゴボウ 納豆 白菜 えのき豆 しめじ	517	20.8
19	火	御飯 青椒肉絲(豚) 菜種和え 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	いちごバナナ 牛乳	鶏肉 胡麻油 豚肉 牛乳	イゴソース バナナ 揚げ粉 砂糖 油 澱粉 米	バナナ 万能葱 白菜 人参 ほうれん草 ビーマン 玉葱	512	20.6
20	水	御飯 魚の照焼(ワウ) 付 さつま芋甘煮 切干大根の煮物 味噌汁(小松菜・油揚げ) フルーツ・オレンジ	・のりわかめせんべい 牛乳	蒸しパン(マーマレード) 牛乳	鶏肉 さわら 牛乳	マーマレード 油揚げ 油 砂糖 米 のりわかめ小麦 米	オレンジ 小松菜 イケダ 人参 切干大根 さつまいも	525	19.8
21	木	カレーライス ひじきとワウの和風ワウ かぶのコンソメスープ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 ワウ 豚挽肉 押麦 牛乳	砂糖 カレー バター 油 ジャガイモ 米	かぶ 菜種 きゅうり ひじき 人参 玉葱	539	19.3
22	金	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーのワウ コンソメスープ フルーツ・バナナ	・クラッカー 牛乳	おにぎり(コブ) 麦茶	粉チーズ 豚挽肉 牛乳	米 バター 砂糖 小麦 揚げ粉 揚げ粉 スパゲティ	麦茶 昆布 バナナ 納豆 コーン きゅうり ブロッコリー 人参 玉葱	504	19.6
23	土	パン ポテトグラタン 野菜スープ フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	・マカロニホリック 牛乳	ウインナー チーズ ベーコン 鶏挽肉 牛乳	油 揚げ粉 揚げ粉 小麦 揚げ粉 バター ジャガイモ 食パン	ビーマン 納豆 人参 キヤベツ 玉葱	529	22.1
25	月	御飯 豚肉と春雨の炒め物 レタスのワウ 味噌汁(ニラ・油揚げ) フルーツ・オレンジ	・人参せんべい 牛乳	チーズの包み揚げ 牛乳	胡麻油 豚挽肉 牛乳	餃子の皮 油揚げ 小麦 春雨 砂糖 油 米 にんじん 小麦 米	オレンジ 人参 白菜	516	19.2
26	火	御飯 魚焼 付 コールスロー チンゲン菜 ワウ胡麻和え 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・リンゴ	・クラッカー 牛乳	お誕生会 牛乳	鶏肉 たら 牛乳	砂糖 小麦 米	玉葱 南瓜 チンゲン菜 トマト	462	18.3
27	水	わかめ御飯 鶏のバネ ケツナー 付 人参の甘煮 モヤシのワウ 角切り野菜スープ フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	プリンアモレット 牛乳	納豆 胡麻油 納豆 鶏肉 牛乳	プリン 小麦 砂糖 油 澱粉 米	納豆 フルーツ オレンジ キヤベツ きゅうり もやし 人参 玉葱	533	18.6
28	木	御飯 魚のおろし煮(鱈) 納豆の小松菜和え 味噌汁(ワカ・長葱) フルーツ・バナナ	丸ボーロ 牛乳	ソース焼きそば 麦茶	豚肉 糸削 さば 牛乳	焼きそば 麩・ひきわり納豆 砂糖 油 澱粉 米	麦茶 青りんご 人参 バナナ 長葱 ワカ 小松菜 万能葱 大根	548	19.6
		栄養価平均	エネルギー		514kcal	たんぱく質	20.0g		