

2018年2月予定献立表

★印はぞうのアンコールメニューです

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	26	魚の塩焼き 小松菜とひじきのお浸し ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	魚・塩 小松菜・もやし・人参・ひじき・醤油・かつおだし・削り節 胚芽米・きび・発芽玄米 豆腐・玉葱・わかめ・青菜・味噌・煮干し		味噌蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・味噌 油・豆乳・甘納豆 くだもの・牛乳	かりんとう せんべい 麦茶	あんかけ焼きそば ブロッコリーじゃこサラダ ヨーグルト スープ	中華麺・油・豚肉・生姜・にんにく・キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・塩・醤油・片栗粉・かつおだし ブロッコリー・キャベツ・人参・しらす・油・酢・砂糖・醤油 ヨーグルト くだもの
火	13 27	かに玉風オムレツ 切干大根煮 青のりごはん いんげんの味噌汁	鶏卵・かに・長ねぎ・人参・乾椎茸・たけのこ・かつおだし・塩・油・醤油・酢・片栗粉 油揚げ・切干大根・乾椎茸・人参・いんげん・油・醤油・みりん・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米・青のり いんげん・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し	酢抜き	マーメイドジャムパン ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・ヨーグルト 牛乳・マーメイドジャム くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草とコーンのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉・味噌・みりん・酒 ほうれん草・もやし・人参・コーン缶・バター・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	14 28	鶏肉の治部煮(石川県) 里芋とブロッコリーの和風サラダ ごはん ねぎの味噌汁	鶏肉・塩・片栗粉・麩・人参・椎茸・ほうれん草・醤油・酒・みりん・砂糖 里芋・ブロッコリー・人参・醤油・酢・砂糖・油・削り節・刻み海苔 胚芽米・きび・発芽玄米 油揚げ・万能ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	ひき肉 酢抜き	深川飯(東京都) 胚芽米・きび・あさり・油揚げ・ごぼう・万能ねぎ・生姜 醤油・みりん・酒・塩 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	いり豆腐 かぼちゃの天ぷら ごはん 味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・長ねぎ・ごぼう・絹さや・乾椎茸・塩・砂糖・みりん・醤油・油 かぼちゃ・小麦粉・水・油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	1 15	家常豆腐 かぶとわかめの甘酢 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	焼き豆腐(乳児)・生揚げ(幼児)・鶏肉・人参・こんにゃく・たけのこ・乾椎茸・絹さや・油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・ごま油 かぶ・かぶの葉・キャベツ・わかめ・酢・砂糖・塩・醤油 胚芽米・きび・発芽玄米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し	ひき肉 酢抜き	大根餅 上新粉・白玉粉・大根・万能ねぎ・ハム・干しえび ごま油・醤油・塩・砂糖・水 くだもの・牛乳	ラスク せんべい 麦茶	魚のチーズ焼き 三色きんぴら ごはん 味噌汁	魚・チーズ ごぼう・人参・絹さや・醤油・砂糖・みりん・ごま油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	2 16	いわしの蒲焼 五目豆 ごはん 春菊の味噌汁	鯛・酒・生姜・片栗粉・油・みりん・砂糖・醤油・かつおだし 大豆・こんにゃく・人参・ごぼう・乾椎茸・昆布・砂糖・みりん・醤油 胚芽米・きび・発芽玄米 春菊・長ねぎ・しめじ・味噌・煮干し		★鬼まんじゅう さつまいも・小麦粉・上新粉・砂糖 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	ハンバーグ 大根サラダ ごはん スープ	合挽き肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・ケチャップ 大根・人参・コーン缶・小松菜・ごま油・砂糖・酢・醤油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・醤油・塩
土	3 17	煮込みうどん 大根のそぼろ煮 くだもの	干めん・鶏肉・白菜・人参・長ねぎ・ごぼう・生椎茸・青菜・醤油・塩・削り節・かつおだし 大根・大根の葉・鶏肉・砂糖・みりん・醤油・片栗粉・かつおだし くだもの		パン パン くだもの・牛乳	菓子 麦茶		
月	5 19	★カレーライス カリフラワーと人参のピクルス わかめスープ	胚芽米・きび・発芽玄米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・ピーマン・りんご・にんにく・生姜・油 小麦粉・バター・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・塩・ヨーグルト カリフラワー・人参・酢・砂糖・塩・かつおだし わかめ・長ねぎ・青菜・塩・醤油・かつおだし	ひき肉 酢抜き	フルーツクリームサンド(苺) 食パン・生クリーム・砂糖・苺 くだもの・牛乳	かりんとう せんべい 麦茶	麻婆うどん 油揚げともやしの三杯酢 くだもの	干めん・豆腐・豚肉・生姜・長ねぎ・もやし・人参・にら・乾椎茸・味噌・醤油・塩・みりん・片栗粉・かつおだし 油揚げ・もやし・きゅうり・酢・砂糖・醤油・かつおだし くだもの
火	6 20	スパニッシュオムレツ 人参といんげんのごま味噌和え ごはん 大根の味噌汁	鶏卵・鶏肉・玉葱・じゃがいも・パセリ・にんにく・牛乳・塩・油 いんげん・人参・味噌・砂糖・みりん・白ごま 胚芽米・きび・発芽玄米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し		★ドーナツ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖 レーズン・牛乳・豆乳・油 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	魚のバター焼き 野菜ソテー ごはん 味噌汁	魚・バター キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	7 21	魚の海苔味噌焼き 大根の金平 ごはん 納豆汁(秋田・山形県)	魚・味噌・マヨネーズ(卵無し)・青のり 大根・大根の葉・人参・油・砂糖・みりん・醤油 胚芽米・きび・発芽玄米 ひきわり納豆・白菜・人参・長ねぎ・里芋・青菜・味噌・煮干し		★ポテトグラタン じゃがいも・玉葱・人参・えび・バター・小麦粉・牛乳 豆乳・塩・パン粉(卵無し)・青のり くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	生揚げのそぼろあんかけ 酢ごぼう ごはん 味噌汁	生揚げ・豚肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・油・醤油・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし ごぼう・醤油・みりん・白ごま・酢・砂糖 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	8 22	豆腐のつくね焼き 煮合い(茨城県) ごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・味噌・みりん・砂糖・酒 ごぼう・蓮根・人参・絹さや・乾椎茸・白滝・醤油・砂糖・酢・塩 胚芽米・きび・発芽玄米 じゃがいも・玉葱・人参・ほうれん草・味噌・煮干し	酢抜き	炊き込みピラフ 胚芽米・きび・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・コーン缶 バター・醤油・塩 くだもの・牛乳	ラスク せんべい 麦茶	豚肉のいんげん巻き ブロッコリーのナムル ごはん 味噌汁	豚肉・塩・いんげん・人参・油・醤油・みりん・酒 ブロッコリー・人参・醤油・ごま油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	9 23	★鶏のからあげ かぶとかいのサラダ ごはん クラムチャウダー	(0.1歳児)鶏肉・じゃがいも・鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・油 かぶ・かぶの葉・きゅうり・人参・カニ缶・マヨネーズ(卵無し) 胚芽米・きび・発芽玄米 あさり・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・豆乳・塩・かつおだし	0.1歳児:肉団子	黒糖レーズンパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・油・豆乳 黒砂糖・水・レーズン くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	煮魚 ほうれん草ともやしの胡麻和え ごはん 味噌汁	魚・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし ほうれん草・もやし・人参・黒ごま・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	10 24	肉あんかけうどん 里芋のごま味噌煮 くだもの	干めん・鶏肉・キャベツ・もやし・長ねぎ・人参・青菜・乾椎茸・油・醤油・片栗粉・かつおだし 里芋・味噌・砂糖・酒・白ごま くだもの		パン パン くだもの・牛乳	菓子 麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳があります。

* 幼児 エネルギー576kcal たんぱく質21.5g 脂質18g カルシウム255mg

* 夕食は、多少献立の変更があるかもしれませんのでご了承ください。