

献立表

平成28年 2月 笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料	
1	15	月	チーズ	ごはん	さわらのトマトソースがけ コールスローサラダ コンソメスープ	さわら トマト ピーマン キャベツ ハム きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	ごまクッキー 牛乳	小麦粉 ごま バター 牛乳 卵
2	16	火	ビスケット	ごはん	肉じゃが ほうれん草の納豆和え みそ汁 (もやし 油揚げ)	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 ほうれん草 納豆 もやし 油揚げ	ココアプリン 牛乳	ココア 牛乳 イナアガー
3	水	リッツ	ごはん	さんまの蒲焼き 大豆とさつま芋の甘辛炒め 根菜汁	さんま 味噌 大豆 さつま芋 胡麻 ごぼう 里芋 れんこん 人参	恵方巻き 牛乳	米 きゅうり かんぴょう のり	
4	25	木	飲むヨーグルト	ごはん	チンジャオロース 春雨サラダ 卵スープ	豚肉 筍 ピーマン 人参 春雨 きゅうり ハム もやし コーン 卵 長ねぎ	チェルシートースト 牛乳	食パン アーモンド粉 バター 卵 アーモンド
5	19	金	野菜ジュース	ごはん	チキンカレー チーズとコーンのサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ チーズ コーン きゅうり みかん	ワッフル 麦茶	ワッフル
6	20	土	せんべい	麺	焼きそば わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麺 豚肉 人参 もやし キャベツ わかめ 玉ねぎ バナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
8	22	月	チーズ	ごはん	鯖の磯辺焼き しらたきの煎り煮 みそ汁 (小松菜 お麩)	鯖 青のり しらたき 人参 長ねぎ えのき 小松菜 お麩	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ しめじ ほうれん草 ハム
9	17	火 水	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 チャイナサラダ 白菜のスープ	豚肉 豆腐 長ねぎ きゅうり もやし ハム 白菜 コーン 人参	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉 卵 牛乳 バター かぼちゃ
10	24	水	せんべい	パン	ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ミートボール 人参 玉ねぎ じゃが芋 マカロニ コーン ハム きゅうり バナナ	五平もち 麦茶	米 味噌
12	26	金	野菜ジュース	ごはん	ひじき入りつくね 和風ポテトサラダ みそ汁 (大根 わかめ)	鶏肉 ひじき 豆腐 れんこん じゃが芋 ツナ 玉ねぎ 大根 わかめ	ヨーグルト/せんべい 麦茶	ヨーグルト せんべい
27	土	リッツ	ごはん	ハヤシライス 野菜スープ フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン グリピース オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン	
29	月	せんべい	ごはん	鮭のパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	鮭 パン粉 チーズ ブロッコリー かつお節 人参 トマト 玉ねぎ コーン	お好み焼き 牛乳	小麦粉 豚肉 卵 キャベツ 青のり	
23	火	ビスケット	お弁当の日			バームクーヘン	バームクーヘン	
18	木	飲むヨーグルト	 お誕生会メニュー 	人参 玉ねぎ グリピース ミート ベーコン じゃが芋 チーズ 牛乳 ブロッコリー ツナ マカロニ	クレープ 牛乳	クレープ 生クリーム バナナ みかん		

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

- ★ケチャップライス
- ★ポテトグラタン ミート
- ★ブロッコリーとツナのサラダ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
410kcal / 14.7g	560kcal / 21.0g