

2020年02月

## 献 立 表

アルタベビー保育園(一般)

| 日<br>／<br>曜       | 献 立 名  | 材料名(昼食・午後おやつ)               |                              |   |  | 午前おやつ<br>午後おやつ                | 栄 養 値  |
|-------------------|--|-----------------------------|------------------------------|---|--|-------------------------------|--|
|                   |  | 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  | 調味料  |                               |  |
| 20<br>～<br>木<br>～ | ごはん<br>厚揚げの中華煮<br>プロコリーのごま酢あえ<br>卵スープ(卵・人参)      | 米、ごま油、油、片栗粉、砂糖、すりごま、フライドポテト | 生揚げ、豚肉(もも)、ちくわ、卵、牛乳          | にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが、あおり、カットわかめ | しょうゆ、酢、食塩、酒、中華だしの素、こしょう                        | 牛乳 菓子<br>牛乳<br>フライドポテト        | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 21.0 g<br>カルシウム 295 mg |
| 21<br>～<br>金<br>～ | ごはん<br>みかん缶<br>カレーライス<br>キャベツとツナのサラダ<br>お茶       | 米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖            | 豚肉(もも)、ツナ油漬缶、牛乳、バター          | にんじん、粉かんてん、りんご天然果汁、みかん缶、たまねぎ、キャベツ                   | 酢、みりん、カレー粉、食塩、おろししょうが、おろしにんにく、中濃ソース、こしとう、ケチャップ | 牛乳 菓子<br>牛乳<br>りんごゼリー         | エネルギー 454 kcal<br>たんぱく質 13.8 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 239 mg |
| 22<br>～<br>土<br>～ | 焼きそば<br>バナナ<br>お茶                                | 焼きそばめん、油                    | 豚肉(もも)、牛乳                    | キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ                                  | 中濃ソース、食塩、白こしょう                                 | 牛乳 菓子<br>牛乳<br>菓子             | エネルギー 348 kcal<br>たんぱく質 12.4 g<br>脂 質 10.6 g<br>カルシウム 230 mg |
| 25<br>～<br>火<br>～ | ごはん<br>タンドリーチキン<br>小松菜とコーンの和え物<br>みそ汁(じゃがいも・わかめ) | 米、砂糖、じゃがいも                  | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ) | こまつな、いちごジャム、にんじん、コーン缶、にんにく、カットわかめ                   | 煮干だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、ケチャップ                       | 牛乳 菓子<br>牛乳<br>クラッカーサンド(ジャム)  | エネルギー 413 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 10.3 g<br>カルシウム 261 mg |
| 26<br>～<br>水<br>～ | ごはん<br>豆腐のカレーあん<br>もやしとツナのごま酢あえ<br>かき玉汁(小松菜)     | 米、片栗粉、ごま、砂糖、油               | 木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、豚ひき肉、牛乳、チーズ     | もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、えのきたけ、さやえんどう              | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、カレー粉                      | 牛乳 菓子<br>牛乳<br>ゆかりおにぎり<br>チーズ | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 15.1 g<br>カルシウム 337 mg |
| 27<br>～<br>木<br>～ | ごはん<br>ぶり大根<br>ひじきとほうれん草のサラダ<br>みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)   | 米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、すりごま | ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳        | りんご、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、干しうどろ、ひじき、しょうが、にんじん、だいこん          | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん                        | 牛乳 菓子<br>牛乳<br>さつま芋とりんごの甘煮    | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 15.2 g<br>カルシウム 269 mg |
| 28<br>～<br>金<br>～ | ごはん<br>レバーのトマト煮<br>大根サラダ<br>すまし汁(白菜・えのき)         | 米、油、砂糖、すりごま、片栗粉、食パン         | ツナ油漬缶、鶏レバー、牛乳、きな粉            | はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ホールトマト缶詰、にんにく、たまねぎ、キャベツ   | かつおだし汁、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩                        | 牛乳 菓子<br>牛乳<br>きなこサンド         | エネルギー 436 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 12.6 g<br>カルシウム 265 mg |
| 29<br>～<br>土<br>～ | ナポリタン<br>バナナ<br>お茶                               | 油、スパゲティ                     | 牛乳、ベーコン                      | バナナ、にんじん、たまねぎ                                       | 食塩、こしょう、ケチャップ                                  | 牛乳 菓子<br>牛乳<br>菓子             | エネルギー 392 kcal<br>たんぱく質 12.9 g<br>脂 質 12.4 g<br>カルシウム 223 mg |