

2月献立表幼児食



2023こぐま保育園

日	曜	昼食	午後食	赤:体をつくるもと	黄:熱と力になるもの	緑:体の調子を整える	栄養価
13.27	月	白飯 豚肉のすき煮 青菜ゴマ和え 大根キャベツ味噌汁	納豆のりごはん ふかし芋 ぬか漬け 果物	豚肉、絹豆腐 ゴマ、納豆 麦みそ、かつ節	胚芽米 さつまいも	ネギ、にんじん 青菜、キャベツ 果物	476Kcal
14.28	火	白飯 キャベツハンバーグ 青のり粉吹き芋 わかめみそ汁	しらすごはん ぬか漬け にんじんスープ 果物	豚ひき肉、 青のり、わかめ 麦みそ、かつ節 魚、牛乳	胚芽米 小麦粉 じゃが芋	キャベツ、玉ねぎ クリームコーン にんじん、果物	472Kcal
1.15	水	白飯 青魚の玉ねぎの味噌煮 れんこん磯辺焼き キャベツ味噌汁	鶏にゅうめん 南瓜レーズン煮 果物	魚、青のり 麦みそ、かつ節 鶏肉、小麦粉	胚芽米	玉ねぎ、れんこん キャベツ、ネギ きのこ、かぼちゃ レーズン、果物	475Kcal
2.16	木	白飯 魚のみぞれ煮 きんぴらごぼう 豆腐青菜味噌汁	そぼろご飯 ぬか漬け 麩ネギすまし汁	魚、麦みそ 昆布、かつ節 絹豆腐、豚肉 麩	胚芽米 小麦粉	大根、ごぼう にんじん、青菜 ネギ、果物	475Kcal
3.17	金	白飯、魚コロッケ にんじんしりしり 大根青菜味噌汁	きな粉蒸しパン ヨーグルト 果物	魚、かつ節 麦みそ、きな粉 ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ、人参 大根、青菜、果物	477Kcal
4.18	土	白飯、肉じゃが芋 青菜のしらす炒め キャベツ味噌汁	鮭ご飯 麩すまし汁 フルーツ	豆腐、豚ひき肉 鮭、麩、かつ 節、麦みそ	胚芽米 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん かぼちゃ、青菜 キャベツ	470Kcal
6.20	月	わかめご飯 鶏の治部煮 大根青菜味噌汁	納豆チャーハン ふかし芋 ぬか漬け 果物	鶏肉、かつ節 麦みそ、ワカメ 納豆、のり	胚芽米 さつまいも	にんじん、きのこ 大根、青菜 果物	472Kcal
7.21	火	きのこカレー 青菜のゴマ和え 豆腐ネギ味噌汁	おかかおにぎり 麩ワカメすまし汁 ぬか漬け 果物	豚肉、牛乳 かつ節、ゴマ 麦みそ 昆布 豆腐、麩	胚芽米 小麦粉	玉ねぎ、人参 きのこ、青菜 ネギ、果物	468Kcal
8.22	水	白飯、ぶり大根 かぼちゃの白和え 青菜きのこ味噌汁	マカロニきな粉 ヨーグルト 果物	魚、かつ節 絹豆腐、麦みそ きな粉 ヨーグルト	胚芽米 小麦粉	大根、かぼちゃ にんじん、青菜 きのこ 果物	475Kcal
9	木	白飯 魚のピカタ風 大豆五目煮 じゃが芋青菜味噌汁	梅味噌おにぎり ぬか漬け ワカメネギすまし汁 果物	魚、昆布 かつ節、麦みそ 大豆、ワカメ	胚芽米 じゃが芋	椎茸、にんじん 青菜、ネギ 果物	473Kcal
10.24	金	白飯 魚の磯辺焼き 切り干し大根煮 キャベツ味噌汁	煮リンゴ蒸しパン 牛乳 果物	魚、麦みそ かつ節、青のり 牛乳	胚芽米 小麦粉	切り干し大根 人参、しいたけ キャベツ、果物	472kcal
25	土	白飯 魚の野菜あんかけ 青菜の海苔和え 大根味噌汁	鶏トマトご飯 かぼちゃ煮 果物	魚、かつ節 のり、麦みそ 鶏肉	胚芽米	玉ねぎ、にんじん きのこ、青菜 トマト、かぼちゃ	470Kcal