



メニュー表



2022年02月

認定こども園ひかり幼稚園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		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					
1日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) ブロッコリー添え ナポリタン風スパ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 めんつゆ スパゲッティ	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ にんじん	サンドイッチ(ツナ) 牛乳	663	24.5	20.9	1.8
2日 (水)	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜の煮付け もやしのサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	さけ 豆腐 わかめ	かぼちゃ もやし にんじん ほうれん草	ジャムクッキー(いちご) 牛乳	576	23.8	16.8	1.5
3日 (木)	豆入り五目御飯 鶏肉の唐揚げ 白菜の塩昆布和え 味噌汁(大根・ねぎ) りんご	精白米 三温糖 めんつゆ 片栗粉 キャノーラ油	鶏肉 大豆 油揚げ 塩昆布 味噌	にんじん しいたけ しょうが にんにく はくさい だいこん ねぎ りんご	節分ケーキ 牛乳	738	29.8	28.0	1.7
<b>節分メニュー♪</b>									
4日 (金)	麻婆飯 春巻き にんじんのおかか和え	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にら キャベツ たけのこ にんじん 水菜	フライドポテト 牛乳	619	20.3	19.6	1.1
7日 (月)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮付け 彩りサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌	しょうが にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー パプリカ たまねぎ	りんごのヨーグルトがけ 牛乳	591	24.0	19.5	1.5
8日 (火)	ご飯 すき煮 ほうれん草と白菜のサラダ 味噌汁(大根・わかめ) みかんゼリー	精白米 三温糖 めんつゆ ごま ゼリー	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 だいこん	焼きドーナツ せんべい 牛乳	656	23.0	23.1	2.2
9日 (水)	ご飯 温麺汁 チキンカツ キャベツのサラダ	精白米 温麺 めんつゆ パン粉 マヨレ	かまぼこ 鶏肉	ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	だし天おにぎり 牛乳	685	21.9	20.9	3.2
10日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 肉じゃが すまし汁(豆腐・わかめ) りんご	精白米 じゃがいも 三温糖	さば 味噌 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご	ぶどうケーキ 牛乳	712	25.7	26.9	1.4
14日 (月)	ハヤシライス ハートのコロッケ ブロッコリーサラダ	精白米 ハヤシルー じゃがいも パン粉 キャノーラ油 マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 スキムミルク 鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー	蒸しパン(ココア) 牛乳	786	24.1	27.5	2.1
<b>バレンタインメニュー♡</b>									
15日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり 白菜の和え物 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ	赤魚 卵 油揚げ 味噌	にんじん いんげん はくさい ほうれん草 たまねぎ えのきたけ	ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	552	26.3	10.7	1.8