

令和05年2月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
		1 スープ チーズオムレツ ジャーマンポテト フルーツ 牛乳 ラスク エネルギー: 678Kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 29.6g 塩分: 3.4g	2 たまごスープ 酢豚 中華風春雨サラダ フルーツ 麦茶 鮭のクリームパスタ エネルギー: 566Kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 23.2g 塩分: 1.6g	3 味噌汁 いわしの甘露煮 大豆とひじきのきんぴら おかかふりかけ フルーツ 麦茶 恵方巻風おにぎり エネルギー: 528Kcal 蛋白質: 23g 脂質: 9.7g 塩分: 1g	4 ジャーチャー麺 きのごサラダ フルーツ 牛乳 バームクーヘン せんべい エネルギー: 686Kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 17.9g 塩分: 1.5g
		6 味噌汁 かに玉風卵焼き バンバンジー フルーツ 麦茶 醤油焼きおにぎり エネルギー: 500Kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 11.9g 塩分: 2.3g	7 《誕生会》 鬼ライス スープ 春巻き 中華サラダ フルーツ  野菜ジュース 節分ケーキ エネルギー: 614Kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 28g 塩分: 2.4g	8 スープ 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ 牛乳 ホットケーキ エネルギー: 551Kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 17.3g 塩分: 1.9g	9 すまし汁 鮭の生姜焼き 大根と鶏肉の煮物 フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 530Kcal 蛋白質: 27.5g 脂質: 13.6g 塩分: 2.1g
13 わかめスープ 豚肉のチャブチエ風 チヂミ フルーツ 麦茶 フルーツサンド エネルギー: 677Kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 21.7g 塩分: 1.5g	14 スープ ハンバーグ 添え野菜 フルーツ 牛乳 ココアマドレーヌ エネルギー: 630Kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 27.4g 塩分: 2.2g	15 味噌汁 揚げ魚おろしかけ 和風サラダ めかぶ納豆 フルーツ 麦茶 ミートパイ エネルギー: 438Kcal 蛋白質: 19g 脂質: 12.8g 塩分: 2.1g	16 ワンタンスープ ちくわ入りエビチリ もやし中華サラダ フルーツ 牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 642Kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 17.3g 塩分: 3.2g	17 《お弁当の日》  野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー: 181Kcal 蛋白質: 3.3g 脂質: 0.2g 塩分: 0.2g	18 磯ラーメン チョレギサラダ フルーツ 牛乳 タルト せんべい エネルギー: 624Kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 16.4g 塩分: 1.3g
20 味噌汁 鮭のチーズフライ キャベツのしらす和え ごま塩ふりかけ フルーツ 麦茶 フライドポテト エネルギー: 448Kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 14.4g 塩分: 1.4g	21 ポトフ チキンナゲット ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツ 牛乳 ディアマンクッキー エネルギー: 655Kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 26g 塩分: 1.1g	22 ひき肉とうすら卵のカレー ウィンナー 白菜の即席漬け フルーツ 麦茶 中華まん エネルギー: 612Kcal 蛋白質: 22g 脂質: 19.1g 塩分: 2.7g	23 (天皇誕生日) 	24 味噌汁 ぶりの照り焼き 筑前煮 フルーツ 牛乳 食パンサンド エネルギー: 584Kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 18.3g 塩分: 1.9g	25 かに玉そうめん 根菜の甘辛炒め フルーツ 麦茶 ピザ エネルギー: 535Kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 11.5g 塩分: 1.7g
27 中華スープ 焼きぎょうざ 大根サラダ フルーツ 麦茶 じゃこトースト エネルギー: 526Kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 22.5g 塩分: 1.5g	28 おでん汁 鯖の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 納豆 フルーツ 牛乳 ほうれん草蒸しパン エネルギー: 554Kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 15.5g 塩分: 1.5g	○昼食時には、毎日麦茶を提供しています。 ○都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ○3歳以上児の栄養価は、白飯100gを加算して計算しています。 ○カレーやシチューの日はスプーンを持参してください。 ○朝ご飯は毎日しっかり食べてきましょう！！			 