

R7年度



こんだてひょう

館第二すぎのこ保育園

日付	曜	1,2歳 午前おやつ	昼 食				午後おやつ	栄養価(幼児)		
								エネルギー 脂質	タンパク質	
1	20	牛乳 おさつで ボン	ご飯	あかうおの和風野菜あんかけ あかうお 人参 ピーマン 玉ねぎ 干し椎茸 油 醤油 みりん 片栗粉	ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油	すまし汁 しめじ 小松菜 煮干し 醤油 塩	麦茶 中華炒めおにぎり 精白米 豚ひき肉 小松菜 醤油 ごま油	538 kcal	22.0 g	
2	/	火 牛乳 小魚 せんべい	キーマカレー 精白米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルギー不使用ルー	フレンチコーンサラダ きゃべつ きゅうり コーン 油 酢 塩	バナナ	牛乳 こいのぼりケーキ 米粉 いちごジャム 木綿豆腐 片栗粉 ココア粉 油 BP		532 kcal	21.7 g	
7	21	水 牛乳 ミレー ビスケット	ご飯	ねぎ塩チキン 鶏もも肉 長ねぎ しょうが 醤油 ごま油 三温糖 塩	かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり きゃべつ ハム マヨドレ 塩	みそ汁 小松菜 えのき 煮干し 味噌	ヨーグルト ほしたべよ	510 kcal	18.7 g	
8	22	木 牛乳 おさつで ボン	マーボー豆腐丼 精白米 木綿豆腐 豚ひき肉 干し椎茸 長ねぎ にら にんにく しょうが 油 三温糖 醤油 味噌 ごま油 片栗粉	パン・サン・スー 春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油 醤油 酢	コーンスープ コーン 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 醤油 塩	麦茶 フランクフルト		569 kcal	21.3 g	
9	23	金 牛乳 レモン ラムネ	ご飯	鯖の香味焼き 鯖 にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖	ひじきの煮物 ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく 油 醤油 味噌	みそ汁 大根 しめじ 長ねぎ 煮干し 味噌	牛乳 さつまいもドーム さつまいも 三温糖 塩	486 kcal	17.9 g	
10	24	土 牛乳 ミレー ビスケット	スパゲッティミートソース スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 粉チーズ	ポテトスープ じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩 パセリ	バナナ	牛乳 わかめとごまのおにぎり 精白米 いりごま わかめ 醤油 油		512 kcal	19.4 g	
12	26	月 牛乳 マシュ マロ	ご飯	鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油	すまし汁 小松菜 えのき 煮干し 醤油 塩	牛乳 リンゴ蒸しパン 米粉 片栗粉 豆乳 BP 油 リンゴジャム 三温糖	529 kcal	21.7 g	
13	27	火 牛乳 小魚 せんべい	なすと厚揚げの甘辛丼 精白米 なす 豚こま肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ 油 三温糖 醤油 みりん 片栗粉	塩昆布和え きゃべつ きゅうり 塩昆布 ごま油		麦茶 和風ツナおにぎり 精白米 醤油 油 ツナ油漬		622 kcal	20.3 g	
14	28	水 牛乳 ミルク チップ	タコライス風ごはん 精白米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 大豆水煮 油 酒 にんにく カレー粉 醤油 ケチャップ ソース 三温糖 塩	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	きゃべつのスープ きゃべつ えのき ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 米粉のあんこもち 米粉 白玉粉 木綿豆腐 水 こしあん		562 kcal	18.8 g	
15	30	木 牛乳 おさつで ボン	ご飯	鯖の照り焼き 鯖 醤油 みりん	ちくわと野菜の炒めもの ちくわ 人参 ピーマン 玉ねぎ もやし 醤油 油 塩	みそ汁 なす きゃべつ 煮干し 味噌	15日 ナゲット 木綿豆腐 豚ひき肉 コーン 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ 30日 カラフル2色ゼリー	461 kcal	20.3 g	
16	29	金 牛乳 マシュ マロ	ご飯	油淋鶏 鶏もも肉 長ねぎ しょうが 醤油 にんにく 水 酢 三温糖 片栗粉 油 ごま油	きゅうりとトマトのマリネ きゅうり トマト 酢 油 塩	わかめスープ わかめ 玉ねぎ えのき 鶏がら 煮干し 塩 醤油	16日 カラフル2色ゼリー 29日 ナゲット 木綿豆腐 豚ひき肉 コーン 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	582 kcal	18.0 g	
17	土	牛乳	ご飯	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん	野菜の甘酢漬け 大根 人参 三温糖 塩	みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ わかめ 煮干し 味噌	牛乳 ジャムサンド コッペパン いちごジャム	520 kcal	18.7 g	
19	月	牛乳 レモン ラムネ	キーマカレー 精白米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルギー不使用ルー	フレンチコーンサラダ きゃべつ きゅうり コーン 油 酢 塩		牛乳 米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア粉 油 木綿豆腐 三温糖		602 kcal	18.5 g	
31	土	牛乳 小魚 せんべい	ピーマンの甘辛丼 精白米 豚ひき肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油 みりん 酒 三温糖 片栗粉	きのこスープ えのき しめじ 玉ねぎ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	もも缶	牛乳 ジャムサンド コッペパン いちごジャム		588 kcal	21.2 g	

