

2024年2月 どんぐりこども園予定献立表

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー				
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
							Kcal	g	g	mg	g	
1	木	ご飯 鯊のかば焼き 蒸し鶏のサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	米 片栗粉・油・砂糖・ごま油 食パン・砂糖・ココア マーガリン・メープルシロップ	鰯 ささみ わかめ・味噌 牛乳	生姜・白菜 ほうれん草・もやし 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアフレントースト	476 Kcal 550 Kcal	18.2 g 22.4 g	13.6 g 15.4 g	205 mg 256 mg	1.4 g 1.6 g	
2	金	キーマカレーライス キャベツの納豆和え かぶのスープ	米・押麦 カレールフ・クチャップ 油・砂糖 米・ごま油・砂糖・ごま	豚肉 大豆ミート 納豆・豆乳 牛乳・豚肉・海苔	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・コーン・キャベツ もやし・かぶ・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 恵方巻き	622 Kcal 758 Kcal	22.5 g 28.1 g	17.9 g 21.5 g	262 mg 327 mg	1.5 g 1.9 g	
3	土	チキンライス じゃが芋のすまし汁 オレンジ	米 ソース・砂糖 クチャップ・じゃが芋 小麦粉・BP・砂糖・油	鶏肉 油揚げ 豆乳	玉ねぎ 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン	413 Kcal 467 Kcal	13.7 g 16.6 g	11.7 g 12.1 g	86 mg 104 mg	0.9 g 1.0 g	
5	月	ねぎ塩ラーメン ひじき煮 ゼリー	中華麺 ごま油・砂糖 ゼリー 小麦粉・BP・砂糖・豆乳・マーガリン	豚肉 なたと・さつま揚げ ひじき 牛乳	もやし・人参 キャベツ 長ねぎ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットクッキー	396 Kcal 463 Kcal	13.7 g 16.5 g	14.4 g 16.8 g	211 mg 263 mg	1.1 g 1.3 g	
6	火	ご飯 洋風カレー鶏肉じゃが なめ茸和え 油揚げと鮎のスープ	米 じゃが芋・カレー粉 砂糖・油・麩 コーンフレーク・砂糖	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 なめ茸・小松菜 キャベツ みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト	334 Kcal 393 Kcal	12.4 g 15.3 g	6.6 g 8.3 g	157 mg 191 mg	0.9 g 1.2 g	
7	水	麦ご飯 厚揚げと豚肉炒め 白菜のおかか和え 蒸かきと小松菜のすまし汁	米・押麦 ごま油・砂糖 片栗粉 じゃが芋・油	豚肉 厚揚げ 竹輪・かつお節 牛乳・青海苔	玉ねぎ・もやし 人参・キャベツ 長ねぎ・小松菜・白菜	麦茶 お菓子 牛乳 のり塩フライドポテト	402 Kcal 463 Kcal	15.6 g 19.2 g	12.0 g 15.0 g	273 mg 286 mg	0.8 g 0.9 g	
8	木	ご飯 にぎり揚げ さつま芋の甘煮 しめじの味噌汁	米 片栗粉・油 砂糖・さつま芋 ホットケーキミックス・油	鶏肉 おから 味噌 牛乳・カルピス	えのき・人参 生姜・ピーマン 白菜・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 カルピス蒸しパン	486 Kcal 563 Kcal	13.4 g 16.4 g	13.4 g 15.3 g	199 mg 248 mg	0.8 g 0.9 g	
9	金	食パン 豚肉とかぼちゃのシチュー ほうれん草のソテー みかん	食パン・いちごジャム 油・シチュールウ 砂糖・豆乳・マーガリン ピーフン	豚肉 牛乳 ツナ 鶏肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ほうれん草・キャベツ かぼちゃ・コーン・みかん もやし・小ねぎ・レモン汁	麦茶 お菓子 麦茶 フォー風	374 Kcal 447 Kcal	15.9 g 19.8 g	11.4 g 13.2 g	128 mg 159 mg	1.7 g 2.1 g	
10	土	焼肉丼 高野豆腐のスープ りんご	米 ごま油・片栗粉 砂糖 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 油揚げ 高野豆腐 豆乳	キャベツ 玉ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン	403 Kcal 455 Kcal	11.7 g 14.0 g	11.0 g 11.2 g	84 mg 102 mg	1.0 g 1.2 g	
13	火	ミートボールカレー 切干大根のサラダ ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油・カレールフ ごま油・砂糖・ごま・ゼリー 米	肉団子 豆乳 さつま揚げ 牛乳・ツナ・かつお節	玉ねぎ・人参 切干大根 キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 おかかツナおにぎり	617 Kcal 749 Kcal	16.9 g 21.1 g	14.3 g 17.9 g	273 mg 337 mg	1.3 g 1.7 g	
14	水	ご飯 チキンのトマトソースがけ マカロニサラダ ポトフ風スープ	米・マカロニ・ソース・砂糖 クチャップ・ノンマヨネーズ・じゃが芋 ホットケーキミックス・油 ココア・砂糖・いちごソース	鶏肉 ウィンナー 牛乳・ホイップ	玉ねぎ・トマト缶 人参 コーン いちご	麦茶 お菓子 牛乳 いちごシヨクラケーキ	546 Kcal 644 Kcal	17.8 g 22.0 g	19.8 g 24.8 g	214 mg 212 mg	1.3 g 1.6 g	
15	木	ご飯 プリの照り焼き チンゲン菜の煮びたし なめごと豆腐の味噌汁	米 砂糖・油 ★湯米の米粉・強力粉 砂糖・油・ドライイースト	豚肉 油揚げ 豆腐・味噌 牛乳・きな粉	チンゲン菜・人参 もやし・なめこ しめじ・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ★きな粉フオッカチャ	505 Kcal 588 Kcal	18.7 g 23.0 g	14.7 g 16.9 g	208 mg 258 mg	1.3 g 1.6 g	

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

* 神奈川県各名産品に所産する『泉精酒造』の酒米の米粉を使用しました。

* 栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。

* 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

* 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー				
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
							Kcal	g	g	mg	g	
16	金	ご飯 から揚げ ビーフンサラダ ひらひらスープ・ゼリー	米・小麦粉・片栗粉 油・ごま油・ピーフン 砂糖・餃子の皮・ゼリーの素 コンソメ・ウコン・カラコシ・黒胡椒	鶏肉 豚肉 キャベツ	にんにく・生姜 きゅうり・人参 キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	552 Kcal 670 Kcal	31.4 g 39.3 g	19.7 g 23.7 g	171 mg 212 mg	1.1 g 1.3 g	
17	土	チャーハン キャベツのすまし汁 りんご	米 ごま油 砂糖 米粉・小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 高野豆腐 豆乳	玉ねぎ・しめじ キャベツ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン	355 Kcal 404 Kcal	8.7 g 10.3 g	8.9 g 9.4 g	128 mg 43 mg	0.5 g 0.6 g	
19	月	スタミナ納豆丼 スパゲティサラダ もずくのスープ	米・押麦・砂糖・ごま油 スパゲティ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉 砂糖・油・粉糖	鶏肉 大豆ミート・納豆 もずく 牛乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく コーン・小ねぎ・きゅうり 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 抹茶のスノーボール	626 Kcal 752 Kcal	18.6 g 22.6 g	20.3 g 24.2 g	193 mg 240 mg	1.1 g 1.3 g	
20	火	食パン かぶと肉団子のシチュー かぼちゃの甘煮 ゼリー	食パン・フルベリヤム 油・シチュールウ 砂糖・ゼリー 米・ごま・ごま油	肉団子 牛乳 味噌・干しエビ	かぶ・玉ねぎ 白菜・人参 かぼちゃ にら	麦茶 お菓子 麦茶 中華風五平餅	518 Kcal 626 Kcal	14.9 g 18.5 g	10.9 g 13.6 g	223 mg 275 mg	1.4 g 1.7 g	
21	水	たぬきうどん 蒸わかめのきんぴら りんご	うどん 天かす 油・砂糖 麩・豆乳・マーガリン・砂糖	鶏肉・豚肉 鶏わかめ かまぼこ・竹輪 牛乳	長ねぎ・ごぼう 人参 りんご	麦茶 お菓子 牛乳 シュガースナック	450 Kcal 524 Kcal	18.5 g 22.8 g	13.0 g 16.3 g	207 mg 203 mg	1.6 g 1.8 g	
22	木	ご飯 照焼きハンバーグ 小松菜と人参のしりしり 豆腐とキャベツの味噌汁	米 パン粉・片栗粉 ごま油・砂糖 小麦粉・BP・油・砂糖	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌 ツナ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 小松菜 キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳カスタードまん	556 Kcal 651 Kcal	18.6 g 22.8 g	18.7 g 21.8 g	240 mg 299 mg	1.3 g 1.5 g	
24	土	塩豚丼 わかめのすまし汁 オレンジ	米 ごま油 小麦粉・砂糖・油	豚肉 高野豆腐 わかめ	玉ねぎ・人参 にんにく オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー	379 Kcal 424 Kcal	12.5 g 15.1 g	10.6 g 10.7 g	39 mg 45 mg	1.0 g 1.2 g	
26	月	麻婆大根丼 小ねぎと鮎のスープ ゼリー	米 油・砂糖・片栗粉 麩・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP・ココア	豚肉 大豆ミート 味噌 牛乳・豆乳	長ねぎ・大根 人参・白菜 小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアスコーン	549 Kcal 655 Kcal	19.9 g 24.3 g	19.0 g 22.6 g	312 mg 390 mg	1.5 g 1.7 g	
27	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もやしと竹輪のナムル えのきとわかめのすまし汁	米 マーマレードジャム・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖 食パン・油・グラニュー糖	豚肉 竹輪 わかめ 牛乳	もやし・キャベツ ほうれん草 えのき	麦茶 お菓子 牛乳 メロンパントースト	509 Kcal 615 Kcal	21.2 g 26.4 g	15.8 g 19.8 g	249 mg 308 mg	1.4 g 1.7 g	
28	水	ハクサイと鶏肉のきんぴら すき昆布煮 かぶのスープ	スパゲティ 豆乳・マーガリン 砂糖 お菓子・アガー・砂糖	鶏肉 和み昆布・さつま揚げ・油揚げ 高野豆腐・味噌・海苔 牛乳	にんにく・玉ねぎ しめじ・えのき・人参 かぶ・小ねぎ ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・ぶどうゼリー	598 Kcal 710 Kcal	26.2 g 32.5 g	12.5 g 15.7 g	298 mg 318 mg	1.1 g 1.3 g	
29	木	ポークハヤシライス 春雨サラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルフ・砂糖 春雨・ごま油・ごま 米・砂糖・ごま油	豚肉 牛乳・チーズ なると 鶏肉・海苔	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・もやし きゅうり 人参・にんにく	麦茶 お菓子 麦茶 韓国風おにぎり	537 Kcal 627 Kcal	23.3 g 28.8 g	9.7 g 10.5 g	161 mg 200 mg	1.3 g 1.5 g	

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	508	18.8	14.6	220	1.3
3歳以上児	602	23.3	17.5	262	1.5

