

2月 ランチメニュー

2024 年 2 月

美濃保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	胚芽米 親子丼 わかめサラダ 味噌汁 (じゃが芋・えのき)	〇牛乳(農) 〇おやつ ◎マカロニグラタン ◎牛乳(農)	鶏もも肉、卵、蒸しかまぼこ、金揚げしらす、油揚げ、スキムミルク、牛乳、ベーコン、ビザ用チーズ	たまねぎ、長ねぎ、刻みのり、きゅうり、カットわかめ、えのきたけ	はいが精米、中ざら糖、サラダ油、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、こしょう、豆みそ、無添加かつおだし、おやつ1	エネルギー 596kcal たんぱく質 27.4g 脂質 23.2g 炭水化物 74.2g 塩分 2.1g
2 金	ロールパン カレーうどん トロピカルサラダ	〇おやつ ◎牛乳m ◎牛乳m ◎三色麩	豚かた肉、蒸しかまぼこ、スキムミルク、油揚げ、ロースハム、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、パイナップル缶	ロールパン、干しうどん、かたくり粉、サラダ油、上白糖	カレーうどん、カレー粉、こいくちしょうゆ、無添加かつおだし、穀物酢、食塩、こしょう、おやつ1、玉麩、水、ビュアココア	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.5g 脂質 23.0g 炭水化物 77.4g 塩分 2.3g
5 月	胚芽米 鶏ちゃん かき玉スープ (ほうれん草) みかん (60g)	〇おやつ ◎牛乳m ◎もちビザ ◎牛乳m	鶏もも肉、卵、牛乳、ベーコン、ビザ用チーズ	しょうが、キャベツ、りょうとうもやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、えのきたけ、長ねぎ、干しいたけ、みかん	はいが精米、サラダ油、かたくり粉、もち	豆みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、おろしにんにく、無添加かつおだし、かつお、昆布だし、おやつ1、トマトケチャップ	エネルギー 597kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.9g 炭水化物 83.3g 塩分 1.8g
6 火	胚芽米 鶏の蒲焼き風 せんキャベツ 豚汁	〇牛乳(農) 〇おやつ ◎マーラーカオ ◎牛乳(農)	いわし、豚ロース、油揚げ、スキムミルク、牛乳、卵	キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	はいが精米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、さといも、ホットケーキミックス、サラダ油、ごま油	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、水、豆みそ、無添加かつおだし、おやつ1	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.4g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g
7 水	胚芽米 しらす卵 スパゲッティサラダ 味付けのり	〇おやつ ◎牛乳(農) ◎りんご蒸しパン ◎牛乳(農)	卵、金揚げしらす、スキムミルク、ロースハム、生クリーム、牛乳	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、味付けのり、りんご、レーズン	はいが精米、スパゲッティ、薄力粉、上白糖、サラダ油	トマトケチャップ、マヨネーズ、おやつ1、ベーキングパウダー	エネルギー 623kcal たんぱく質 22.4g 脂質 26.8g 炭水化物 76.8g 塩分 1.5g
8 木	胚芽米 えびピラフ ブルーンオムレツ 白菜とツナのスープ	〇牛乳(農) 〇おやつ ◎せんざい ◎牛乳(農)	しばえび、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、はくさい、にんじん、パセリ	はいが精米、サラダ油、食塩不使用バター、もち	コンソメ、食塩、こしょう、ブルーンオムレツ、こいくちしょうゆ、おやつ1、しるこ、水	エネルギー 581kcal たんぱく質 23.4g 脂質 13.9g 炭水化物 92.6g 塩分 1.5g
9 金	おいなり 味噌煮込みうどん 白和え	〇おやつ ◎牛乳m ◎ミニpizza ◎牛乳m	油揚げ、鶏もも肉、蒸しかまぼこ、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ビザ用チーズ	にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ	はいが精米、上白糖、干しうどん、すりこま、食パン	穀物酢、食塩、豆みそ、無添加かつおだし、こいくちしょうゆ、おやつ1、トマトケチャップ	エネルギー 572kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.8g 炭水化物 79.9g 塩分 2.0g
13 火	胚芽米 かつおフライ せんキャベツ 野菜チャウダー風スープ	〇おやつ ◎牛乳(農) ◎桜エビ餅 ◎牛乳(農)	かつおフライ、ベーコン、スキムミルク、牛乳、桜えび	キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル、葉ねぎ	はいが精米、揚げ油、じゃがいも、薄力粉、調合油、食塩不使用バター、白玉粉、サラダ油	コンソメ、おやつ1	エネルギー 635kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.5g 炭水化物 97.6g 塩分 1.5g
14 水	胚芽米 洋風おでん (ミートボール) 春雨サラダ ミニゼリー	〇おやつ ◎牛乳(農) ◎チョコバナナケーキ ◎牛乳(農)	厚揚げ、ロースハム、牛乳、卵	だいこん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、バナナ	はいが精米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、薄力粉、有塩バター、上白糖	ミートボール、コンソメ、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、ミニゼリー、おやつ1、ミルクチョコレート、ベーキングパウダー	エネルギー 663kcal たんぱく質 19.6g 脂質 25.9g 炭水化物 92.8g 塩分 1.7g
15 木	胚芽米 切干大根の混ぜご飯 梅巻き 豆腐のすまし汁 (わかめ)	〇おやつ ◎お好み焼き ◎牛乳(農)	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、焼き竹輪、桜えび、すり節、卵	切干しだいこん、にんじん、ぶなしん、長ねぎ、カットわかめ、キャベツ	はいが精米、上白糖、揚げ油、かたくり粉、薄力粉、ながいも	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、無添加かつおだし、水、春巻き、食塩、かつお・昆布だし、おやつ1、ウスターソース、マヨネーズ、トマトケチャップ	エネルギー 570kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.7g 炭水化物 79.1g 塩分 2.0g
16 金	胚芽米 さばの南部焼き ツナ大根旨煮 わかめのかき玉汁	〇おやつ ◎牛乳m ◎牛乳m ◎リングドーナッツ	さば、ツナ缶、かにかま、卵、牛乳	だいこん、にんじん、カットわかめ、干しいたけ、長ねぎ	はいが精米、いりごま、上白糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、砂糖、揚げ油	おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、無添加かつおだし、おやつ1	エネルギー 618kcal たんぱく質 27.8g 脂質 25.2g 炭水化物 76.8g 塩分 2.2g
19 月	ロールパン ポークシチュー もやしの彩り和え いよかん (30g)	〇おやつ ◎牛乳m ◎オールドレーズン ◎牛乳m	豚ロース、スキムミルク、卵、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、りょうとうもやし、にんじん、にら、いよかん、レーズン	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター、いりごま、上白糖、ホットケーキミックス	コンソメ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、おやつ1	エネルギー 589kcal たんぱく質 23.8g 脂質 28.7g 炭水化物 66.9g 塩分 1.6g
20 火	胚芽米 わかさぎフライ タルタルソース 茹でブロッコリー 和風コンソメスープ	〇おやつ ◎牛乳(農) ◎オレンジプリンチートスト ◎牛乳(農)	わかさぎ、卵、ベーコン、牛乳、生クリーム	たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、葉ねぎ、オレングジュース	はいが精米、薄力粉、パン粉、揚げ油、食パン、食塩不使用バター、上白糖、はちみつ	マヨネーズ、コンソメ、こいくちしょうゆ、水、食塩、こしょう、おやつ1	エネルギー 596kcal たんぱく質 19.9g 脂質 28.6g 炭水化物 69.1g 塩分 1.4g
21 水	胚芽米 チャプチェ ワンタンスープ バナナ	〇おやつ ◎牛乳(農) ◎牛乳(農) ◎おからナゲット	牛かた肉、鶏もも肉、牛乳、おから、ツナ缶	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、りょうとうもやし、長ねぎ、バナナ	はいが精米、上白糖、はるさめ、いりごま、ごま油、かたくり粉、揚げ油	料理酒、こいくちしょうゆ、中華だし、ワンタンの皮、食塩、こしょう、おやつ1、マヨネーズ、水	エネルギー 609kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.3g 炭水化物 84.4g 塩分 2.3g
22 木	胚芽米 大豆入りキーマカレー コールスローサラダ	〇おやつ ◎牛乳(農) ◎牛乳(農) ◎もちもちチーズパン	大豆水煮缶、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、ハルメサンチーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、カットマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶、レモン	はいが精米、サラダ油、上白糖、ホットケーキミックス、白玉粉	カレーうどん、ウスターソース、マヨネーズ、穀物酢、食塩、おやつ1、水	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.9g 炭水化物 78.1g 塩分 2.1g
26 月	ロールパン タンドリーチキン1 フライドポテト (40g) レタススープ (もやし)	〇おやつ ◎牛乳m ◎豆腐団子 ◎牛乳m	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳、絹ごし豆腐、きな粉	たまねぎ、レタス、りょうとうもやし、カットわかめ	ロールパン、サラダ油、フライドポテト、揚げ油、白玉粉、米粉、上白糖、黒砂糖	カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ、おやつ1、水	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.6g 脂質 26.3g 炭水化物 59.9g 塩分 1.4g
27 火	食パン イタリアンスパゲッティ 鶏のから揚げ ポテトサラダ (ツナ)	〇おやつ ◎牛乳(農) ◎ロールケーキ ◎牛乳(農)	豚ロース、鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、きゅうり	食パン、スパゲッティ、調合油、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも	トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、マヨネーズ、おやつ1、ロールケーキいちご	エネルギー 749kcal たんぱく質 28.4g 脂質 40.0g 炭水化物 76.1g 塩分 2.0g
28 水	胚芽米 マーボー豆腐 五色和え チーズ	〇おやつ ◎牛乳(農) ◎りんごゼリー	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ブロセサース、牛乳、ゼラチン	にんじん、長ねぎ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、りんごジュース、りんご	はいが精米、中ざら糖、かたくり粉、ごま油、なたね油、上白糖	こいくちしょうゆ、豆みそ、穀物酢、おやつ1、水	エネルギー 442kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.4g 炭水化物 58.5g 塩分 1.6g
29 木	胚芽米 中華風炊き込みご飯 竹輪の焼印揚げ きつね汁 干しブルーン	〇おやつ ◎牛乳(農) ◎クリームチーズケーキ ◎牛乳(農)	焼き豚、焼き竹輪、卵、油揚げ、牛乳、クリームチーズ、生クリーム	たけのこ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、あおのり、こまつな、ブルーン、レモン	はいが精米、上白糖、薄力粉、揚げ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、かつお・昆布だし、おやつ1、ベーキングパウダー	エネルギー 602kcal たんぱく質 24.7g 脂質 23.7g 炭水化物 78.4g 塩分 3.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です