

平成 30年度 2月分 献立表

| 日 | 曜 | 10時おやつ | 主食 | 副食 | 3時おやつ |
|----|---|-----------------|---|----|--------------|
| 1 | 金 | ココナッツサブレ・牛乳 | 巻き寿司・大根の煮物・赤だし | | おにクッキー・福豆・牛乳 |
| 2 | 土 | クラッカー・牛乳 | 五目うどん・小松菜の和え物 | | クッキー |
| 3 | 日 | | | | |
| 4 | 月 | エントリー・カルピス | ごはん・豚肉の生姜焼き・ひじきサラダ・トマト・味噌汁 | | フライドポテト・牛乳 |
| 5 | 火 | キンピスアスパラガス・牛乳 | ぶどうパン・チキンパルミジャーノ・サラダ・コンソメスープ | | わかめおにぎり |
| 6 | 水 | ココナッツサブレ・牛乳 | ふりかけごはん・鱈の煮付・酢の物・粕汁 | | ロッククッキー・牛乳 |
| 7 | 木 | クラッカー・カルピス | 味噌煮込みうどん・菜種和え・りんご | | ラスク・牛乳 |
| 8 | 金 | 動物ビスケット・牛乳 | ロールパン・和風煮込みハンバーグ・蒸し野菜・コンソメスープ | | ストロベリーヨーグルト |
| 9 | 土 | ムーンライト・牛乳 | ハヤシライス・コーンサラダ・チーズ | | クッキー |
| 10 | 日 | | | | |
| 11 | 月 | | * 建国記念日 * | | |
| 12 | 火 | じゃこ揚げせん・牛乳 | ミートスパグッティー・サラダ・バナナ・スープ | | サモサ・牛乳 |
| 13 | 水 | エントリー・牛乳 | ミルクパン・チキンステーキ・ポテトサラダ・トマト・きのこのスープ | | おとクラッカー・牛乳 |
| 14 | 木 | ココナッツサブレ・カルピス | * お弁当の日 * | | ガトー・ショコラ |
| 15 | 金 | キンピスアスパラガス・牛乳 | ごはん・かに玉風・ナムル・豆腐のスープ・オレンジ | | チーズ蒸しパン・カルピス |
| 16 | 土 | 動物ビスケット・牛乳 | 牛丼・もやしの酢の物・味噌汁 | | クッキー |
| 17 | 日 | | | | |
| 18 | 月 | キンピスアスパラガス・カルピス | ごはん・筑前煮・塩昆布和え・味噌汁 | | カルシウムトースト・牛乳 |
| 19 | 火 | クラッカー・牛乳 | 黒糖パン・ヒレカツ・マカロニサラダ・コンソメスープ | | ロールケーキ |
| 20 | 水 | ムーンライト・牛乳 | カレーライス・サラダ・りんご | | 肉まん・牛乳 |
| 21 | 木 | 動物ビスケット・カルピス | ごはん・サバの塩焼き・お浸し・さといも含め煮・麩の味噌汁 | | お好み焼き |
| 22 | 金 | エントリー・牛乳 | 黒糖パン・かわいものムニエル・ほうれん草とマカロニソテー・粉吹き芋・ミネストローネ | | プリン |
| 23 | 土 | ココナッツサブレ・牛乳 | 焼きそば・ゆかり和え・中華スープ | | クッキー |
| 24 | 日 | | | | |
| 25 | 月 | クラッカー・カルピス | ふりかけごはん・鶏肉の照り焼き・ぼん酢和え・ふかし芋・味噌汁 | | オレンジゼリー |
| 26 | 火 | エントリー・牛乳 | 卵とウインナーのホットドック・ブロッコリーサラダ・南瓜ポタージュ | | ふりかけおにぎり |
| 27 | 水 | じゃこ揚げせん・牛乳 | ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き風・かぼちゃ煮付け・にゅう麺 | | ジャムサンド・牛乳 |
| 28 | 木 | ココナッツサブレ・カルピス | 豆パン・クリームシチュー・ごまサラダ・チーズ | | じゃが丸くん・牛乳 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | エネルギー kcal | タンパク g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|-------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児 | 581 | 23.9 | 17.1 | 261 | 2.4 | 191 | 0.31 | 0.38 | 31 | 4.7 | 2.0 |
| 目標量 | 580 | 21.8 | 16.1 | 262 | 2.4 | 210 | 0.31 | 0.35 | 18 | 4.5 | 1.9 |
| 充足率 | 100% | 110% | 106.2% | 100% | 100.0% | 91% | 100% | 109% | 172% | 104% | 105% |
| 3才未満児 | 528 | 20.7 | 15.9 | 278 | 2.1 | 168 | 0.28 | 0.36 | 23 | 3.6 | 1.6 |
| 目標量 | 520 | 19.1 | 14 | 241 | 2.5 | 213 | 0.28 | 0.31 | 19 | 4.1 | 1.7 |
| 充足率 | 102% | 108% | 114% | 115% | 84% | 79% | 100% | 116% | 121% | 88% | 94% |

