

# 令和5年 2月 アレルギー献立表

岩間保育園

日	曜	昼食	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー		延長
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	幼児	乳児	
01	水	米飯 鶏のから揚げ中華ソース ナムル 味噌汁 オレンジ	牛乳 ごまと黒糖のクッキー	米 小麦粉 片栗粉 黒糖 バター 油 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 米みそ	もやし オレンジ 人参 小松菜 白菜 えのき ねぎ 生姜	中濃ソース ケチャップ 酒 醤油 食塩	541	473	おにぎり
02	木	食パン クリームシチュー ウインナーとキャベツのソテー バナナ	麦茶 五平もち	食パン 米 じゃが芋 米粉 バター 油 三温糖 ごま ごま油	鶏肉 牛乳 ウインナー 米みそ	玉葱 バナナ キャベツ 人参 ほうれん草	みりん コンソメ 食塩	525	516	おにぎり
03	金	そぼろ丼 ビーンズサラダ 味噌汁 みかん	牛乳 節分ケーキ	米 ホットケーキミックス 三温糖 マヨネーズ 油	牛乳 鶏挽肉 豆乳 米みそ 豆乳ホイップ 大豆水煮缶	みかん ブロccoli いちご 人参 玉葱 えだまめ コーン 生姜 ワカメ のり	醤油 酒 食塩	614	526	おにぎり
04	土	ケチャップライス 野菜スープ オレンジ	麦茶 青菜おにぎり	米 じゃが芋	鶏挽肉	オレンジ 玉葱 人参 ピーマン	ケチャップ 醤油 コンソメ 食塩	356	335	/
06	月	米飯 チンジャオロース風 ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 マシュマロおこし	米 じゃが芋 マシュマロ バター マヨネーズ 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 ツナ缶	オレンジ たけのこ 人参 キャベツ 赤パプリカ 胡瓜 黄パプリカ ピーマン	酒 醤油 コンソメ 中華だしの素 食塩	526	458	おにぎり
07	火	米飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	米 さつまいも 三温糖 油 片栗粉	鶏肉 ヨーグルト 米みそ 牛乳	りんご ブロッコリー バナナ みかん缶 パイナップル 玉葱 人参	醤油 酢 みりん 食塩	596	542	おにぎり
08	水	米飯 サバの味噌煮 切り干し大根の煮物 味噌汁 みかん	牛乳 豆腐ドーナツ	米 ホットケーキミックス 油 三温糖	牛乳 さば 豆腐 米みそ 油揚げ	みかん 人参 ほうれん草 えのき エリンギ 切り干し大根 いんげん 生姜	醤油 みりん 酒	623	533	おにぎり
09	木	スパゲティナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 青菜とツナのおにぎり	スパゲティ 米 三温糖 油	牛乳 ベーコン ツナ缶	玉葱 バナナ キャベツ 人参 小松菜 胡瓜 ピーマン コーン	ケチャップ 醤油 コンソメ ウスターソース 酢 食塩	541	500	おにぎり
10	金	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁 オレンジ	牛乳 いちご蒸しパン	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 豆乳 米みそ	オレンジ 大根 いちごジャム 人参 いんげん ワカメ	醤油 みりん 食塩	493	429	おにぎり
13	月	マーボー丼 切り干し大根サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 三温糖 片栗粉 春雨 油 ごま	牛乳 豆腐 豚挽肉 米みそ	ぶどうジュース 人参 オレンジ 玉葱 胡瓜 ピーマン 生姜 コーン ワカメ 切り干し大根 寒天	醤油 中華だしの素 酢 食塩	502	474	おにぎり
14	火	米飯 鮭の香味焼き ほうれん草とひじきのごま和え 味噌汁 りんご	牛乳 ココアカップケーキ	米 ホットケーキミックス さつまいも 三温糖 バター ごま 粉糖	牛乳 鮭 豆乳 米みそ 油揚げ	りんご ほうれん草 人参 ひじき 生姜	醤油 酒 みりん	531	490	おにぎり
17	金	米飯 豚肉の味噌焼き 白和え すまし汁 みかん	牛乳 マカロニミート	米 マカロニ 三温糖 油 ごま 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 豚挽肉 ちくわ 米みそ	みかん 玉葱 えのき 人参 ほうれん草 エリンギ ワカメ	トマトピューレ ケチャップ 醤油 みりん 食塩 中濃ソース コンソメ	522	465	おにぎり
25	土	チャーハン 味噌汁 オレンジ	麦茶 おかかおにぎり	米 じゃが芋 油	鶏挽肉 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 ほうれん草 ピーマン	醤油	398	369	/

- ★青色文字は乳製品を使用しています。 ★赤色文字は小麦粉を使用しています。
- ★パン・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用しています。
- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、アンパンマンせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。
- ★味噌汁に使用している出汁は昆布、煮干し、かつお節を使用しています。

今月の平均給与栄養目標量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	545	22.6	17.3	248	2.2
乳児	490	19.7	16.7	246	1.8
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	185	0.34	0.44	32	1.7
乳児	164	0.29	0.41	26	1.5