

平成30年度

2月 献立表

阿佐谷保育園

日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ご飯 どさんこスープ めざし 切干大根煮 さつま芋の揚げ浸し 麦茶	豆おこし 果物 牛乳	657	22.7
2	土	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳	土曜献立		
3	日				
4	月	焼き肉丼 ナムル 大豆と昆布の煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	624	23.4
5	火	パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 牛乳	スイートポテト 果物 牛乳	600	24.4
6	水	中華丼 大根サラダ 果物 牛乳	しらすトースト 果物 牛乳	617	22.2
7	木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめと小松菜炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	揚げパン 大根煮 果物 牛乳	615	24.3
8	金	スープパゲティー ポテトのドライカレー焼き プチトマトドリンクヨーグルト	アルファ米おにぎり 果物 牛乳	595	23.7
9	土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立		
10	日				
11	月	建国記念の日			
12	火	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	蒸しパン 果物 牛乳	634	18.2
13	水	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 小松菜とツナのごま和え 麦茶	蜂蜜バターパン 果物 牛乳	582	24.1
14	木	ご飯 ならと豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつのはちまみ梅和え 白滝と人参の炒り煮 麦茶	クッキー 果物 牛乳	599	21.6
15	金	煮込みうどん 車麩煮揚げ かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	607	22.5
16	土	クリームライス きゅうりサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
17	日				
18	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	パウンドケーキ かぶのゆかり漬け 果物 牛乳	622	24.8
19	火	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	ごへいもち 果物 牛乳	589	21.3
20	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めピーマン さつま芋の甘煮 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	622	23.7
21	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 麦茶	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	590	23.4
22	金	鶏塩ラーメン サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	五目おにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	586	22.5
23	土	パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
24	日				
25	月	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳	もちもちチーズパン 果物 牛乳	610	25.6
26	火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶	ビビンバ 果物 牛乳	641	26.8
27	水	ふりかけご飯 かぶの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 牛乳	ホットドッグ 果物 牛乳	626	26
28	木	ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜の磯和え 牛乳	ドーナッツ 果物 牛乳	617	24

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。