

2019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 土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳			
2 日				
3 月	ご飯 大根としめじの味噌汁 めざし 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	豆おこし 果物 牛乳	583	20.8
4 火	ロールパン 鮭のクリームシチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	菓子パン 果物 牛乳	521	20.7
5 水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	わかめおにぎり 果物 牛乳	649	25.7
6 木	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳	ツナマヨパン 果物 牛乳	570	20.7
7 金	カレーうどん 人参とじゃが芋のかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶	おかかおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳	610	22.1
8 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		
9 日				
10 月	豚丼 ナムル 煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	626	23.9
11 火	建国記念の日			
12 水	ご飯 テンゲン菜の味噌汁 魚胡麻焼き 切干大根煮 さつま芋の揚げ浸し 麦茶	ハムチーズサンド 果物 牛乳	615	27.4
13 木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめと小松菜の炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	揚げパン 果物 牛乳	622	24.3
14 金	ミートソーススパゲティー ベイクドポテト フルーツ羹 麦茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	602	22.9
15 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		
16 日				
17 月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	ココア蒸しパン 果物 牛乳	647	18.6
18 火	ロールパン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 牛乳	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	583	20.6
19 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	601	24.5
20 木	ご飯 にと豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつのささ身と和え 白滝と人参の炒り煮 麦茶	クッキー 果物 牛乳	597	21.6
21 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	595	19.5
22 土	クリームライス ブロッコリーサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
23 日	天皇誕生日			
24 月	振替休日			
25 火	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	丸ごとりんごケーキ かぶのゆかり漬 果物 牛乳	622	24.2
26 水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン 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	625	23.7
27 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	592	23.4
28 金	味噌ラーメン サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	ゆかりおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	584	22.1
29 土	パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 果物	土曜献立		

※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。