

2020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	月	中華丼 ナムル 煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	587	20.2
2	火	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 めざし 切干大根煮 里芋の揚げ煮 牛乳	しらすトースト 果物 牛乳	609	24.7
3	水	ロールパン 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	フライドポテト 果物 牛乳	594	23.9
4	木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめの小松菜炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	きなこ揚げパン 果物 牛乳	615	23.7
5	金	ミートソーススパゲッティー 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	606	22.9
6	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		
7	日				
8	月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	黒糖蒸しパン 果物 牛乳	638	18.9
9	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 ゆでブロッコリー 牛乳	ふりかけおにぎり レバーの甘辛煮 果物 牛乳	581	27.4
10	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	588	24.6
11	木	建国記念日			
12	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	620	22.8
13	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		
14	日				
15	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	丸ごとりんごケーキ 果物 牛乳	615	24.3
16	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	598	20.9
17	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 じゃがいもの醤油風味 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	600	24.2
18	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 牛乳	ヨーグルトケーキ 果物 牛乳	638	26.2
19	金	鶏塩ラーメン サモサ ほうれんと草サラダ プチトマト 牛乳	ゆかりおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	585	22.1
20	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		
21	日				
22	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	630	26.4
23	火	天皇誕生日			
24	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	カレーパン 酢ごぼう 果物 牛乳	608	26.3
25	木	ご飯 きこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜とほたてのマヨ和え 牛乳	コーンフレークとパンのおこし 臨元の揚げびたし 果物 牛乳	601	26.3
26	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳	615	21.3
27	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
28	日				

※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。