

江東区白河かもめ保育園

令和6年度2月（如月）献立

2月目標：感謝して食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：547kcal

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 1 |
|-----|---|---|---|--|--|---|
| 屋食 | | | | | | ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト |
| おやつ | | | | | | ウエハース・せんべい 牛乳 |
| | | | | | | 17kcal - 446 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 64.9 g |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 屋食 | 鯛の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 いちご | ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白雪サラダ 南瓜と小松菜の味噌汁 デコボン | 豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ペイザンヌスープ バナナ | ご飯 鱈の柚子マヨ焼き みかんとキャベツのサラダ ほうれん草のミルクスープ いよかん | 野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル ヨーグルト | そぼろ丼 胡瓜と人参の海苔和え じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー |
| おやつ | 鬼まんじゅう 牛乳 | 人参とチーズのおやき 麦茶 | あったかワンタンスープ 麦茶 | オレンジマフィン ヨーグルトドリンク | 切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶 | ウエハース・ビスケット 牛乳 |
| | 17kcal - 479 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 89.9 g | 17kcal - 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 82.4 g | 17kcal - 451 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 74.7 g | 17kcal - 526 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 85.8 g | 17kcal - 492 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 83.3 g | 17kcal - 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 81.2 g |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 屋食 | ご飯 鶏の竜田揚げ ひじきのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー | | 麦ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 中華胡瓜 ふんわり卵スープ バナナ | 鶏ときのこの和風スバゲティ かぶとブロッコリーの温野菜 ほかほか生姜スープ ヨーグルト | 菜飯 カレイの煮つけ 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 デコボン | ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト |
| おやつ | さつまいもとりんごの茶巾 牛乳 | | お麩ラスク 牛乳 | チーズ焼きおにぎり 小魚 麦茶 | ジャムパン ヨーグルトドリンク | ウエハース・せんべい 牛乳 |
| | 17kcal - 532 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 82.6 g | | 17kcal - 504 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 67.5 g | 17kcal - 431 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 67.1 g | 17kcal - 698 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 131.7 g | 17kcal - 486 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 70.2 g |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 屋食 | ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白雪サラダ 南瓜と小松菜の味噌汁 デコボン | 鯛の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 豚汁 いちご | 豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ペイザンヌスープ バナナ | ミックスピラフ 鶏肉のガーリックソテー キャベツのコールスローサラダ カリフラワーポタージュ フルーツゼリー | 野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル ヨーグルト | そぼろ丼 胡瓜と人参の海苔和え じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー |
| おやつ | 人参とチーズのおやき 麦茶 | チーズケーキ風トースト 牛乳 | あったかワンタンスープ 麦茶 | アップルパイ 麦茶 | 切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶 | ウエハース・ビスケット 牛乳 |
| | 17kcal - 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 82.4 g | 17kcal - 629 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 88.9 g | 17kcal - 451 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 74.7 g | 17kcal - 557 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 87.1 g | 17kcal - 492 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 83.3 g | 17kcal - 517 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 81.2 g |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 屋食 | | ご飯 鶏の竜田揚げ ひじきのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー | 麦ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 中華胡瓜 ふんわり卵スープ バナナ | 鶏ときのこの和風スバゲティ かぶとブロッコリーの温野菜 ほかほか生姜スープ ヨーグルト | 菜飯 カレイの煮つけ 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 デコボン | |
| おやつ | | さつまいもとりんごの茶巾 牛乳 | お麩ラスク 牛乳 | チーズ焼きおにぎり 小魚 麦茶 | ジャムパン ヨーグルトドリンク | |
| | | 17kcal - 532 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 82.6 g | 17kcal - 504 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 67.5 g | 17kcal - 431 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 67.1 g | 17kcal - 698 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 131.7 g | |