

社会福祉法人 江東区白河かもめ保育園
令和5年度2月(如月)献立

2月の目標：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分のカロリー基準・550kcal

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
昼食						
3時						
	5	6	7	8	9	10
昼食	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 いよかん	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 フルーツゼリー	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ほうれん草と生姜のスープ バナナ	胚芽ご飯 大根と牛肉の甘辛炒め 温野菜の和風サラダ 白菜としめじの味噌汁 ヨーグルト	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 はっさく	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの 小松菜の煮浸し かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	お麩ラスク ヨーグルトドリンク	あったかワンタンスープ 麦茶	チーズケーキ風トースト 牛乳	そぼろの和風あんかけ丼 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	ウエハース・ルヴァンいちごジャムがけ 牛乳
	I補† - 572 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 84.6 g	I補† - 447 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 72.8 g	I補† - 584 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 106.0 g	I補† - 530 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.2 g	I補† - 459 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 65.3 g	I補† - 407 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 57.2 g
	12	13	14	15	16	17
昼食		雑穀ご飯 鱈のカレーパン粉焼き 紅心大根サラダ〜柑橘ドレッシング ほうれん草とさつまいものスープ でこぼん	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 ヨーグルト	カレーピラフ エビフライ ポテトサラダ ほうれん草ポターージュ きらきらみかんゼリー	鱈の蒲焼き丼 金平ごぼう 小松菜のお浸し 豚汁 いちご	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 ヨーグルト
3時		オレンジマフィン 牛乳	チーズ焼きおにぎり・小魚 麦茶	いちごパイ 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	ハウムクーヘン・ビスケット 牛乳
		I補† - 431 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 73.1 g	I補† - 520 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 78.8 g	I補† - 561 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 87.3 g	I補† - 423 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 66.3 g	I補† - 420 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 63.8 g
	19	20	21	22	23	24
昼食	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 いよかん	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 フルーツゼリー	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ほうれん草と生姜のスープ バナナ	胚芽ご飯 大根と牛肉の甘辛炒め 温野菜の和風サラダ 白菜としめじの味噌汁 ヨーグルト		ご飯 豚肉と野菜の炒めもの 小松菜の煮浸し かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	お麩ラスク ヨーグルトドリンク	あったかワンタンスープ 麦茶	チーズケーキ風トースト 牛乳	そぼろの和風あんかけ丼 麦茶		ウエハース・ルヴァンいちごジャムがけ 牛乳
	I補† - 572 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 84.6 g	I補† - 447 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 72.8 g	I補† - 584 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 106.0 g	I補† - 530 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.2 g		I補† - 407 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 57.2 g
	26	27	28	29		
昼食	ロールパン マカロニときのこのグラタン かぶとブロッコリーの温野菜 ベーコンと玉ねぎのスープ ぼんかん	鱈のカレーパン粉焼き 紅心大根とみかんのサラダ ほうれん草とさつまいものスープ でこぼん	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 ヨーグルト	麦ご飯 豚肉と野菜の甘酢あん 中華胡瓜 ふんわり卵スープ みかん		
3時	豚肉とコーンの炊き込みご飯・小魚 麦茶	オレンジマフィン 牛乳	チーズ焼きおにぎり・小魚 麦茶	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳		
	I補† - 514 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 66.0 g	I補† - 267 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 36.0 g	I補† - 520 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 78.8 g	I補† - 477 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 76.5 g		

