

富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和6年度2月(如月)献立表



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: 548kcal

	月	火	水	木	金	土 1
昼食						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
3時						若布おにぎり 牛乳 エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物34.2 g
	3	4	5	6	7	8
昼食	鯛の蒲焼き井 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 いちご 鬼まんじゅう 牛乳	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 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 いよかん	そばろ井 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
3時						
	エネルギー 552 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物30.0 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物32.4 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物4.7 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物1.1 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物3.3 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物9.0 g
	10	11	12	13	14	15
昼食	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	建国記念の日 	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	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 きらきらみかんゼリー	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
3時	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳		お麩ラスク 牛乳	アップルパイ ホットティー	マフィン ヨーグルトドリンク	若布おにぎり 牛乳
	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物32.6 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物7.5 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物7.5 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物7.1 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物8.3 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物34.2 g
	17	18	19	20	21	22
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 デコボン	鯛の蒲焼き井 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	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 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 いよかん	そばろ井 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
3時	人参とチーズのおやき 牛乳	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	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	おかかおにぎり 牛乳
	エネルギー 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物32.4 g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物38.9 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物4.7 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物1.1 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物3.3 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物9.0 g
	24	25	26	27	28	
昼食	振替休日 	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パゲティ かぶとブロッコリーの温野菜 ぼかぼか生姜スープ 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	
3時		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	マフィン ヨーグルトドリンク	
	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物32.6 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物7.5 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物7.5 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物7.1 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物8.3 g	