

社会福祉法人 東京児童協会 船堀中央保育園

令和5年度2月（如月）献立

※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：550kcal

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
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 はっさく	鯛の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 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				豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶	鬼のパンツクッキー 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
	5	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 鶏肉のりんごソースかけ 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 でこぼん	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 バナナ	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	メロンパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I栄養 - 572 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 84.6 g	I栄養 - 447 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 72.8 g	I栄養 - 592 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 106.0 g	I栄養 - 530 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.2 g	I栄養 - 691 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 17.4 g 炭水化物 112.3 g	I栄養 - 493 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 80.1 g
12	13	14	15	16	17	
昼食		ご飯 鯖のチーズ焼き 紅心甘大根サラダ～柑橘ドレッシング～ ほうれん草とさつまいものスープ バナナ	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	麦ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 中華胡瓜 ふんわり卵スープ フルーツゼリー	鮭わかめおにぎり 照り焼きチキン カラフルピクルス みかん 野菜ジュース	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	ミルクパン ヨーグルトドリンク	昆布ごはん 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	I栄養 - 493 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 73.2 g	I栄養 - 520 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 78.8 g	I栄養 - 659 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.8 g 炭水化物 107.4 g	I栄養 - 590 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 94.2 g	I栄養 - 533 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 90.3 g	
19	20	21	22	23	24	
昼食	ご飯 鶏肉のりんごソースかけ 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	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	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	 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 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	いちごパイ 牛乳	そぼろの和風あんかけ丼 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	
	I栄養 - 514 kcal 蛋白質 22 g 脂質 17.2 g 炭水化物 70.5 g	I栄養 - 447 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 72.8 g	I栄養 - 561 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18.3 g 炭水化物 87.3 g	I栄養 - 530 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.2 g	I栄養 - 493 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 80.1 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 はっさく	ご飯 鯖のチーズ焼き 紅心甘大根サラダ～柑橘ドレッシング～ ほうれん草とさつまいものスープ バナナ	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	麦ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 中華胡瓜 ふんわり卵スープ フルーツゼリー		
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栄養 - 531 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 70.2 g	I栄養 - 493 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 73.2 g	I栄養 - 520 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 78.8 g	I栄養 - 527 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 85.5 g		