

# 献 立 表

2018年02月

筑後二川保育園

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他			
01 木	御飯 （みそ汁(チンゲン菜) 肉豆腐(ひき肉) きゅうりの酢の物(しらす・ごま)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 バターラスク	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ、しらす干し、バター、ごま	食パン、三温糖、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	344 kcal 18.3 g 16.5 g 299 mg	
02 金	御飯 <span style="float: right;">みかん</span> （鶏肉と冬野菜のみそ汁 畑のハンバーグ スパゲティのツナサラダ	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト きな粉ポテト	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、ツナ油漬缶、鶏もも肉、米みそ、きな粉	さつまいも、三温糖、スパゲティ、さといも(冷凍)、マヨネーズ、片栗粉、油、米	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン(冷凍)、かぶ・葉	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	529 kcal 23.6 g 21.2 g 230 mg	
03 土	御飯 （ドライカレー ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳100 リッツ 牛乳130 アスパラガスビスケット	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、粉チーズ	マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖、米	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、干しぶどう、しょうが、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	420 kcal 15.4 g 25.5 g 219 mg	
05 月	御飯 <span style="float: right;">みかん</span> （コーンスープ(わかめ) キッズピピンバ(具・ごま) だいこんと人参の甘酢和え	牛乳100 チーズ 牛乳130 どら焼き	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ごま	ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま油、米	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、酒	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	436 kcal 17.9 g 15.1 g 276 mg	
06 火	御飯 <span style="float: right;">グレープフルーツ</span> （みそ汁(たまねぎ・かぶ) 鶏肉の照りつけ ブロッコリーの白あえ(ごま)	牛乳100 ゼリー 牛乳130 おやつ・ツナスパゲティ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、ごま、バター	スパゲティ、三温糖、片栗粉、油、オリーブ油、米	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、マッシュルーム缶、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	438 kcal 22.5 g 20.6 g 251 mg	
07 水	御飯 （すまし汁(こまつな・えのき) さばと玉ねぎのみそ煮 ポテトサラダ(ハム)	ヤクルトリッツ お茶・麦茶 チキンライスおにぎり	さば、鶏もも肉、ハム、米みそ	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	たまねぎ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、しょうが	ケチャップ、みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	438 kcal 18.8 g 14.8 g 65 mg	
08 木	御飯 <span style="float: right;">りんご</span> （みそ汁(だいこん・もやし) マーボー豆腐(キッズ) 白菜とほうれん草のおかか和え	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 ヨーグルトゼリー	牛乳、木綿豆腐、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ、ゼラチン、かつお節	三温糖、油、片栗粉、米	ほうれんそう、はくさい、だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、なめこ、しょうが、レモン果汁、りんご	しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	414 kcal 20 g 25.1 g 289 mg	

# 献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	スロング	パワー	ヘルシー	その他		
09 金	御飯 (みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭ときのこのオイル焼き 凍り豆腐の煮物)	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト 黒糖ケーキ	牛乳、さげ、卵、米みそ、 凍り豆腐、バター、油揚 げ	小麦粉、三温糖、黒砂 糖、米	たまねぎ、にんじん、しめ じ、えのきたけ、葉ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	367 kcal 20.3 g 14.6 g 248 mg
10 土	御飯 (ハヤシライス・牛肉 ブルーベリーヨーグルト)	牛乳100 リッツ 牛乳130 サッポロポテト	牛乳、牛肉(もも)、バター	じゃがいも、三温糖、油、 米	たまねぎ、マッシュルー ム、ブルーベリージャム	ハヤシルウ、ケチャップ 、ウスターソース	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	390 kcal 15.3 g 16.5 g 295 mg
12 (月)	振替休日						エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
13 火	御飯 パイン缶 (みそ汁(豆腐・もやし) 鶏ささ身の甘酢あんかけ きゅうりのゆかりあえ)	牛乳100 ゼリー 牛乳130 ジャムサンド	牛乳、鶏ささ身、木綿豆 腐、米みそ	食パン、油、片栗粉、米 粉、ごま油、三温糖、米	きゅうり、パイン缶、たま ねぎ、もやし、チンゲン サイ、いちごジャム、にん じん、ねぎ	酢、しょうゆ、鶏がらス ープの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	391 kcal 19.5 g 14.7 g 210 mg
14 水	御飯 (みそ汁(だいこん・あげ) さわらの煮つけ キャベツとほうれん草の塩ごま和え)	ヤクルト リッツ 飲むヨーグルト チョコチップクッキー(ココア)	牛乳、さわら、米みそ、 卵、油揚げ、ごま	小麦粉、三温糖、マーガ リン、米	だいこん、キャベツ、ほう れんそう、しょうが、カット わかめ	しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	329 kcal 16.5 g 13.9 g 205 mg
15 木	御飯 オレンジ (わかめスープ(はるさめ) 回鍋肉 ほうれん草とコーンのナムル)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 簡単ピザ	牛乳、豚肉(肩ロース)、と ろけるチーズ、ウインナ ー、米みそ、ごま	ぎょうざの皮、三温糖、 はるさめ、油、ごま油、米	オレンジ、キャベツ、ほう れんそう、にんじん、ピー マン、たまねぎ、コーン( 冷凍)、干しいたけ、カ ットわかめ、パセリ	ケチャップ、酒、しょうゆ 、食塩、鶏がらスープの 素	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	352 kcal 15.8 g 16.9 g 278 mg
16 金	御飯 りんご (みそ汁(こまつな・えのき) ぶりの照り焼き さつま芋のレモン煮)	牛乳100 チーズ お茶・麦茶 わかめおにぎり	ぶり、米みそ	米、さつまいも、三温糖	こまつな、えのきたけ、ね ぎ、レモン果汁、りんご	しょうゆ、みりん、酒	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	347 kcal 13.5 g 8 g 61 mg

# 献 立 表

日 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
17 (土)	生活発表会							エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g カルシウム 0 mg
19 (月)	御飯 バナナ くずし豆腐汁 鶏肉のホイル焼き 白菜の昆布和え	牛乳100 チーズ 牛乳130 セサミブレッド	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ごま	小麦粉、マーガリン、三温糖、米	バナナ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、塩こんぶ、レモン果汁	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 242 mg	
20 (火)	御飯 かぼちゃのだんご汁 メルルーサのフライ キャベツの香り漬け(ごま)	牛乳100 ゼリー 牛乳130 チーズボール	牛乳、メルルーサ、チーズ、米みそ、豚肉(ばら)、卵、ごま	ホットケーキ粉、米粉、パン粉、油、小麦粉、三温糖、米	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、パセリ、レモン果汁	酒、みりん、食塩	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19 g カルシウム 314 mg	
21 (水)	御飯 オレンジ はるさめスープ(チンゲン菜) 豆腐バーグ ブロッコリーとトマトのごまサラダ	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト ブラウニー	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、バター、脱脂粉乳、ごま	小麦粉、三温糖、はるさめ、油、はちみつ、米	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、チンゲンサイ、えのきたけ、マーマレード	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 281 mg	
22 (木)	御飯 りんご みそ汁(はくさい・なめこ) さけの酒蒸し ひじきと大豆の炒り煮	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 きな粉蒸しパン	牛乳、さけ、卵、だいたいず水煮缶詰、ちくわ、米みそ、バター、油揚げ、脱脂粉乳、きな粉	小麦粉、三温糖、油、米	りんご、たまねぎ、はくさい、しめじ、にんじん、なめこ、ひじき、レモン果汁	酒、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 411 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16 g カルシウム 283 mg	
23 (金)	御飯 みかん かき玉汁(五目) ちくわ2色揚げ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト おやつ・ホットドッグ	牛乳、ちくわ、卵、鶏ひき肉、ウインナー	ロールパン、三温糖、油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、米	みかん、かぼちゃ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、あおのり	しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 198 mg	
24 (土)	御飯 ミートスパゲティー オレンジヨーグルト	牛乳100 リッツ 牛乳130 黒糖みるく	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	スパゲティー、油、三温糖、小麦粉、米	たまねぎ、みかん缶、トマトピューレ、にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 22 g カルシウム 275 mg	

# 献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
26 （ 月 ）	御飯 バナナ すまし汁(白菜・えのき) 松風焼き(豆腐・ごま) ほうれん草のどめじのソテー(ベーコン)	牛乳100 チーズ 牛乳130 わかめうどん(おやつ)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、米みそ、ごま、バター	干しうどん、片栗粉、米	バナナ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	377 kcal 19.1 g 14.6 g 237 mg
27 （ 火 ）	御飯 オレンジ みそ汁(切干・たまねぎ) 肉じゃが(豚肉) ほうれん草とえのき茸のお浸し	牛乳100 ゼリー 牛乳130 パウンドケーキ	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ、バター、油揚げ、かつお節	じゃがいも、しらたき、小麦粉、三温糖、油、米	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	427 kcal 15.7 g 16.9 g 266 mg
28 （ 水 ）	御飯 野菜とあげの煮物風汁 鮭の香り味噌焼き さつまいものサラダ	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト オレンジ寒天	牛乳、さけ、ハム、米みそ、油揚げ、ごま	さつまいも、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、米	オレンジ濃縮果汁、だいこん、きゅうり、にんじん、かんてん	酒、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	344 kcal 16.6 g 11.1 g 195 mg
（ ）							エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg
（ ）							エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg
（ ）							エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg
（ ）							エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg

# 献立表

2018年02月

筑後二川保育園

日付	時間帯	離乳食12~18ヵ月	離乳食9~11ヵ月	離乳食7~8ヵ月	離乳食5~6ヶ月
01(木)	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜) 肉豆腐(ひき肉) きゅうりの酢の物(しらす・ごま)	軟飯 みそ汁(チンゲン菜) 肉豆腐(ひき肉) きゅうりの酢の物(しらす・ごま)	全粥 みそ汁 煮豆腐 ゆで野菜(にんじん)	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(だいこんにんじん)
02(金)	昼食	御飯 鶏肉と冬野菜のみそ汁 畑のハンバーグ スパゲティのツナサラダ みかん	軟飯 鶏肉と冬野菜のみそ汁 畑のハンバーグ スパゲティのツナサラダ みかん	全粥 冬野菜のみそ汁 煮魚	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(にんじんかぶ)
03(土)	昼食	御飯 ドライカレー ごぼうときゅうりのサラダ	軟飯 ドライカレー ごぼうときゅうりのサラダ	全粥 ドライカレー風煮物	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいもにんじん)
05(月)	昼食	御飯 コーンスープ(わかめ) キッズピピンバ(具・ごま) だいこんと人参の甘酢和え みかん	軟飯 コーンスープ(わかめ) キッズピピンバ(具・ごま) だいこんと人参の甘酢和え みかん	全粥 コーンスープ(わかめ) 野菜の煮物	10倍粥 野菜のペースト(ほうれん草にんじん)
06(火)	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ・かぶ) 鶏肉の照りつけ ブロッコリーの白あえ(ごま) グレープフルーツ	軟飯 みそ汁(たまねぎ・かぶ) 鶏肉の照りつけ ブロッコリーの白あえ(ごま) グレープフルーツ	全粥 みそ汁(たまねぎ・かぶ) 豆腐のあんかけ	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(かぶにんじん)
07(水)	昼食	御飯 すまし汁(こまつな・えのき) 魚と玉ねぎのみそ煮 ポテトサラダ(ハム)	軟飯 すまし汁(こまつな・えのき) 魚と玉ねぎのみそ煮 ポテトサラダ(ハム)	全粥 すまし汁(こまつな・えのき) 魚と玉ねぎのみそ煮 ゆで野菜(じゃがいも)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(にんじんじゃがいも)
08(木)	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・もやし) マーボー豆腐(キッズ) 白菜とほうれん草のおかか和え りんご	軟飯 みそ汁(だいこん・もやし) マーボー豆腐(キッズ) 白菜とほうれん草のおかか和え りんご	全粥 みそ汁(だいこん・もやし) 豆腐のみそ煮 りんご	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(だいこんほうれん草)
09(金)	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭ときのこのホイル焼き 凍り豆腐の煮物	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭ときのこのホイル焼き 凍り豆腐の煮物	全粥 みそ汁(玉ねぎ・) 煮魚	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(にんじん玉ねぎ)
10(土)	昼食	御飯 ハヤシライス・牛肉 ブルーベリーヨーグルト	軟飯 ハヤシ風煮物	全粥 ハヤシ風煮物	10倍粥 野菜のペースト(じゃがいも玉ねぎ)
13(火)	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・もやし) 鶏ささ身の甘酢あんかけ きゅうりのゆかりあえ パン缶	軟飯 みそ汁(豆腐・もやし) 鶏ささ身の甘酢あんかけ きゅうりのゆかりあえ パン缶	全粥 みそ汁(豆腐・もやし) 野菜の甘酢煮	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(にんじん玉ねぎ)
14(水)	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) さわらの煮つけ キャベツとほうれん草の塩ごま和え	軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) さわらの煮つけ キャベツとほうれん草の塩ごま和え	全粥 みそ汁(だいこん・あげ) 魚の煮つけ ゆで野菜(キャベツほうれん草)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(だいこんほうれん草)
15(木)	昼食	御飯 わかめスープ(はるさめ) 回鍋肉 ほうれん草とコーンのナムル オレンジ	軟飯 わかめスープ(はるさめ) 回鍋肉 ほうれん草とコーンのナムル オレンジ	全粥 わかめスープ(はるさめ) 野菜のみそ煮	10倍粥 野菜のペースト(にんじんキャベツほうれん草)
16(金)	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) ぶりの照り焼き さつま芋のレモン煮 りんご	軟飯 みそ汁(こまつな・えのき) ぶりの照り焼き さつま芋のレモン煮 りんご	全粥 みそ汁(こまつな・えのき) 煮魚 さつま芋のレモン煮	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(さつまいもこまつな)
19(月)	昼食	御飯 くずし豆腐汁 鶏肉のホイル焼き 白菜の昆布和え バナナ	軟飯 くずし豆腐汁 鶏肉のホイル焼き 白菜の昆布和え バナナ	全粥 くずし豆腐汁 野菜の煮物	10倍粥 豆腐すり流し 野菜のペースト(にんじんほうれん草)
20(火)	昼食	御飯 かぼちゃのだんご汁 メルルーサのフライ キャベツの香り漬け(ごま)	軟飯 かぼちゃのだんご汁 メルルーサのフライ キャベツの香り漬け(ごま)	全粥 かぼちゃ汁 魚のあんかけ	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(かぼちゃだいこん)
21(水)	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) 豆腐バーグ ブロッコリーとトマトのごまサラダ オレンジ	軟飯 はるさめスープ(チンゲン菜) 豆腐バーグ ブロッコリーとトマトのごまサラダ オレンジ	全粥 はるさめスープ(チンゲン菜) 煮豆腐	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(ブロッコリー)
22(木)	昼食	御飯 みそ汁(はくさい・なめこ) さけの酒蒸し ひじきと大豆の炒り煮 りんご	軟飯 みそ汁(はくさい・なめこ) さけの酒蒸し ひじきと大豆の炒り煮 りんご	全粥 みそ汁(はくさい・なめこ) 白身魚の酒蒸し	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(はくさいにんじん)
23(金)	昼食	御飯 かき玉汁(五目) ちくわ2色揚げ かぼちゃのそぼろ煮 みかん	軟飯 すまし汁 ちくわ2色揚げ かぼちゃのそぼろ煮 みかん	全粥 すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	10倍粥 野菜のペースト(かぼちゃにんじん)
24(土)	昼食	御飯 ミートスパゲティ オレンジヨーグルト	軟飯 ミートうどん	全粥 あんかけうどん	10倍粥 野菜のペースト(にんじんじゃがいも)
26(月)	昼食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 松風焼き(豆腐・ごま) ほうれん草のとしめじのソテー(ベーコン) バナナ	軟飯 すまし汁(白菜・えのき) 松風焼き(豆腐・ごま) ほうれん草のとしめじのソテー(ベーコン) バナナ	全粥 すまし汁(白菜・えのき) 豆腐のあんかけ	10倍粥 豆腐のすり流し 野菜のペースト(ほうれん草はくさい)
27(火)	昼食	御飯 みそ汁(切干・たまねぎ) 肉じゃが(豚肉) ほうれん草とえのき茸のお浸し オレンジ	軟飯 みそ汁(切干・たまねぎ) 肉じゃが(豚肉) ほうれん草とえのき茸のお浸し	全粥 みそ汁(切干・たまねぎ) 煮物	10倍粥 野菜のペースト(にんじんじゃがいもほうれん草)
28(水)	昼食	御飯 野菜とあげの煮物風汁 鮭の香り味噌焼き さつまいものサラダ	軟飯 野菜とあげの煮物風汁 鮭の香り味噌焼き さつまいものサラダ	全粥 野菜とあげの煮物風汁 魚のみそ煮 ゆで野菜(さつまいも)	10倍粥 白身魚のすり流し 野菜のペースト(さつまいもだいこん)