



# 平成30年2月食事献立表



社会福祉法人 国立保育園  
西国分寺保育園

日付	午前	献立名	材料	3時のおやつ	材料
15	木	① 牛乳 ① かき揚げうどん ② 高野豆腐とさつま芋の煮物 ③ キャベツの浅漬け ④ いよかん	① 生うどん 人参 玉ねぎ いんげん 干しえび わかめ 小麦粉 油 だし汁 醤油 塩 ② さつま芋 高野豆腐 三温糖 醤油 みりん だし汁 ③ キャベツ きゅうり 人参 しょうが 塩 だし汁 醤油 ④ いよかん	① 牛乳 ② 人参ホットケーキ	① 牛乳 ② 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 バター 油
2	金	① 牛乳 ① 鬼さんカレー ② 白菜のスープ ③ かぼちゃときゅうりのサラダ ④ ミニトマト ⑤りんご	① 米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト缶詰 ピーマン 大豆水煮 にんにく しょうが カレー粉 油 コンソメ ケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 こしょう 干しぶどう ② 白菜 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 コンソメ 塩 ③ かぼちゃ きゅうり 三温糖 塩 こしょう マヨネーズ ④ ミニトマト ⑤りんご	① 牛乳 ② きな粉トースト	① 牛乳 ② 食パン きな粉 はちみつ(ほし組は三温糖)
16	金	① 牛乳 ① カレーライス ② かぼちゃときゅうりのサラダ ③ ミニトマト ④ りんご	① 米 豚もも肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 油 カレールウ ② かぼちゃ きゅうり 三温糖 塩 こしょう マヨネーズ ③ ミニトマト ④ りんご	① 牛乳 ② きな粉トースト	① 牛乳 ② 食パン きな粉 はちみつ(ほし組は三温糖)
17	土	① 牛乳 ① ごはん ② キャベツとなすの味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤バナナ	① 米 ② キャベツ なす わかめ だし汁 味噌 ③ 鶏もも肉 しょうが みりん 醤油 小麦粉 あおりの油 ④ 小松菜 もやし 三温糖 醤油 ごま ⑤バナナ	① 牛乳 ② カップケーキ	① 牛乳 ② カップケーキ
19	月	① 牛乳 ① ごはんと手作りなめ茸添え ② わかめと麩の味噌汁 ③ かじきまぐろのしそ焼き ④ いんげんの白和え ⑤デコボン	① 米 えのき 醤油 みりん ② わかめ 麩 もやし だし汁 味噌 ③ かじき しそ 醤油 みりん 酒 ④ いんげん 人参 しらたき 木綿豆腐 ごま 醤油 三温糖 だし汁 ⑤デコボン	① 牛乳 ② おさつサンド	① 牛乳 ② 食パン さつま芋 りんご 三温糖 バター
20	火	① 牛乳 ① ごはん ② じゃが玉汁 ③ 豚ばら卵とじ ④ ブロッコリーのおかか和え ⑤いちご	① ごはん ② じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 酒 醤油 塩 ③ 豚ばら肉 しいたけ グリンピース 玉ねぎ 卵 油 醤油 三温糖 みりん だし汁 ④ ブロッコリー もやし 人参 かつお節 醤油 ⑤いちご	① 牛乳 ② ツナの和風ペンネ	① 牛乳 ② マカロニ 玉ねぎ 人参 ピーマン ツナ缶 オリーブ油 塩 醤油
21	水	① 牛乳 ① 五目中華ラーメン ② 竹輪の蒲焼 ③ きゅうりと大根の昆布和え ④ バナナ	① 生中華めん 人参 ほうれん草 豚ばら肉 コーン缶 鶏がらだし 醤油 三温糖 油 ② ちくわ 醤油 三温糖 みりん 油 ③ きゅうり 大根 塩昆布 ④ バナナ	① 大豆とじゃこのおにぎり	① 米 大豆水煮 しらす干し 酒 醤油 あおりの ごま
22	木	① 牛乳 ① ごはん ② のっぺい汁 ③ さわらの西京焼き ④ ほうれん草と人参のお浸し ⑤りんご	① 米 ② 人参 大根 里芋 こんにゃく 長ねぎ 鶏もも肉 だし汁 塩 醤油 片栗粉 ③ 鱈 三温糖 酒 味噌 みりん ④ ほうれん草 人参 醤油 だし汁 ⑤りんご	① 牛乳 ② ミルクビスケット	① 牛乳 ② 小麦粉 バター 三温糖 脱脂粉乳
23	金	① 牛乳 ① 食パン ② 豆腐と青ねぎのスープ ③ メンチカツ ④ 人参ナムル ⑤はっさく	① 食パン ② 木綿豆腐 万能ねぎ コンソメ 塩 醤油 ③ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース ④ 人参 もやし ごま油 コンソメ 塩 ⑤はっさく	① 牛乳 ② チキンライス	① 牛乳 ② 米 バター 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 塩 油
24	土	① 牛乳 ① ごはん ② 豆腐としめじの味噌汁 ③ カレー肉じゃが ④ 切干大根と小松菜のサラダ ⑤オレンジ	① 米 ② 木綿豆腐 しめじ 長ねぎ だし汁 味噌 ③ 豚もも肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 いんげん カレー粉 醤油 三温糖 油 ④ 切干大根 人参 小松菜 ごま 酢 油 三温糖 塩 醤油 ⑤オレンジ	① 牛乳 ② ドーナツ	① 牛乳 ② ドーナツ
26	月	① 牛乳 ① ごはん ② 具だくさんの味噌汁 ③ 鶏ひき肉のおろしハンバーグ ④ ポイル野菜 ⑤りんご	① 米 ② 木綿豆腐 人参 じゃが芋 白菜 大根 だし汁 味噌 ③ 鶏ひき肉 玉ねぎ 大根 パン粉 豆乳 塩 こしょう 油 三温糖 みりん 醤油 ④ ブロッコリー 人参 塩 ⑤りんご	① 牛乳 ② スナックピザ	① 牛乳 ② きょうざの皮 ケチャップ ピーマン ベーコン コーン缶 ピザ用チーズ
27	火	① 牛乳 ① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ わかさぎの南蛮漬 ④ ほうれん草の納豆和え ⑤みかん	① 米 ② かぶ 油揚げ わかめ だし汁 味噌 ③ わかさぎ 人参 玉ねぎ ピーマン 小麦粉 油 三温糖 醤油 酢 ④ 納豆 ほうれん草 醤油 だし汁 ⑤みかん	① 牛乳 ② 洋風お好み焼き	① 牛乳 ② ベーコン 小麦粉 人参 キャベツ 卵 油 三温糖 ケチャップ 中濃ソース
28	水	① 牛乳 ① レーズンパン ② わかめと卵のスープ ③ たらこのトマトソースかけ ④ 大根と水菜のサラダ ⑤いちご	① レーズンパン ② 卵 わかめ 万能ねぎ コンソメ 醤油 ③ 鱈 玉ねぎ ホールトマト缶 塩 こしょう 小麦粉 油 三温糖 醤油 ④ 大根 人参 水菜 酢 油 三温糖 塩 醤油 ⑤いちご	① 五平餅	① 米 もち米 味噌 三温糖 ごま

☆ほし組の連絡帳用に献立ごとに番号をつけています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。

☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。

☆6日(火)は、かぜ組のお弁当当番です。☆13日(火)は、そら組のお弁当当番です。

☆20日(火)は、うみ組のお弁当当番です。☆22日(木)は、にじ組のお弁当当番です。

☆16日(金)は、そら組の調理保育「カレーライス」作りをします。

☆23日(金)は、にじ組の調理保育「パンケーキ」作りをします。



	3歳未満児		3歳以上児	
	平均値	目標値	平均値	目標値
カロリー	515kcal	490kcal	592kcal	590kcal
たんぱく質	20.0g	18.5g	23.0g	23.0g
脂質	17.4g	15.0g	17.8g	17.5g