



平成31年2月食事献立表



社会福祉法人 国立保育会
西国分寺保育園

日付	午前	献立名	材料	3時のおやつ	材料
1	金	① 牛乳 ② 白菜のスープ ③ 大豆のサラダ ④ ミニトマト ⑤ バナナ	① 米 油 豚ひき肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン カレールウ トマトビュレ ウスターソース 片栗粉 ブロッコリー レーズン ② 白菜 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩 ③ 大豆水煮 きゅうり 人参 酢 油 三温糖 塩 ④ ミニトマト ⑤ バナナ	① 牛乳 ② 鬼まんじゅう	① 牛乳 ② さつまい 小麦粉 三温糖 塩 ベーキングパウダー
2	土	① ごはん ② 豆腐としめじの味噌汁 ③ カレー肉じゃが ④ 大根の昆布あえ ⑤ オレンジ	① 米 ② 豆腐 しめじ 長ねぎ だし汁 味噌 ③ 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん 油 だし汁 カレー粉 三温糖 みりん 醤油 塩 ④ 大根 きゅうり 塩昆布 ⑤ オレンジ	① 牛乳 ② バームクーヘン	① 牛乳 ② バームクーヘン
4	月	① あんかけ焼きそば ② チンゲン菜のスープ ③ ちくわのごま炒め ④ 大根と水菜のサラダ ⑤ デコボン	① 中華蒸しめん 油 豚もも肉 白菜 玉ねぎ もやし 人参 たら 塩 三温糖 醤油 片栗粉 ごま油 ② チンゲン菜 生椎茸 中華だし 醤油 ③ ちくわ 油 醤油 みりん 白ごま 青のり ④ 大根 人参 水菜 酢 油 三温糖 塩 醤油 ⑤ デコボン	① 牛乳 ② 大豆としらすのおにぎり	① 牛乳 ② 米 大豆水煮 しらす干し 酒 醤油 青のり 白ごま
5	火	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 鯖の西京焼き ④ いんげんの白和え ⑤ みかん	① 米 ② 鶏もも肉 里芋 大根 人参 長ねぎ だし汁 塩 醤油 片栗粉 ③ 鯖 酒 三温糖 みりん 味噌 ④ 豆腐 いんげん 人参 白滝 白ごま 三温糖 醤油 だし汁 ⑤ みかん	① 牛乳 ② ツナの和風ペンネ	① 牛乳 ② ペンネ オリーブ油 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ビーマン 油 醤油 塩
6	水	① ごはん ② ほうれん草とまよしの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	① 米 ② ほうれん草 もやし だし汁 味噌 ③ 豚ひき肉 玉ねぎ コーン缶 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ④ キャベツ きゅうり 人参 酢 油 三温糖 塩 ⑤ りんご	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	① 牛乳 ② ロールパン いちご 三温糖 レモン果汁
7	木	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉と車麩の卵とじ ④ 花野菜のごま和え ⑤ グレープフルーツ	① 米 ② じゃが芋 白菜 万能ねぎ だし汁 味噌 ③ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 油 だし汁 三温糖 酒 みりん 塩 醤油 車麩 卵 ④ ブロッコリー カリフラワー 三温糖 醤油 白ごま ⑤ グレープフルーツ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	① 牛乳 ② かぼちゃ 油 三温糖 醤油 黒ごま
8	金	① 食パン ② 小松菜とベーコンのスープ ③ 鶏肉のチーズ焼き ④ コロコロサラダ ⑤ ポンカン	① 食パン ② 小松菜 ベーコン コンソメ 塩 醤油 ③ 鶏もも肉 塩 こしょう 小麦粉 油 玉ねぎ ピザ用チーズ ④ じゃが芋 きゅうり 人参 油 酢 三温糖 塩 ⑤ ポンカン	① 牛乳 ② 五平餅	① 牛乳 ② 米 もち米 味噌 三温糖 白ごま
9	土	① ごはん ② わかめと麩のみそ汁 ③ 鶏肉とじゃが芋の甘酢炒め ④ 青菜の磯和え ⑤ バナナ	① 米 ② わかめ 人参 麩 だし汁 味噌 ③ 鶏もも肉 塩 酒 玉ねぎ じゃが芋 油 三温糖 酒 塩 酢 ケチャップ 片栗粉 ④ 小松菜 もやし 焼きのり だし汁 醤油 ⑤ バナナ	① 牛乳 ② カップケーキ	① 牛乳 ② カップケーキ
12	火	① 味噌煮込みうどん ② 高野豆腐とさつまいの煮物 ③ キャベツのおかか和え ④ いよかん	① 生うどん 鶏もも肉 白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ だし汁 味噌 みりん 醤油 ② さつまい 高野豆腐 だし汁 三温糖 みりん 醤油 ③ キャベツ きゅうり かつお節 醤油 ④ いよかん	① リゾット	① 米 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 油 牛乳 バター コンソメ 塩 粉チーズ パセリ粉
13	水	① ごはん ② 豆苗のすまし汁 ③ わかさぎの南蛮漬け ④ ほうれん草の納豆和え ⑤ みかん	① 米 ② 豆苗 もやし えのき茸 だし汁 醤油 塩 ③ わかさぎ 塩 片栗粉 油 玉ねぎ 人参 ビーマン 酢 三温糖 塩 ④ 納豆 ほうれん草 醤油 かつお節 ⑤ みかん	① 牛乳 ② はちみつバタートースト ③ フルーツケーキ (13日 空組 調理保育)	① 牛乳 ② 食パン バター はちみつ(ほし組は三温糖) ③ 米粉 ベーキングパウダー なたねマーガリン 三温糖 豆乳 豆乳生クリーム りんご バナナ みかん缶
14	木	① ごはん ② かぶのみそ汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根のサラダ ⑤ りんご	① 米 ② かぶ かぶの葉 だし汁 味噌 ③ 豆腐 鶏ひき肉 ひじき レンコン 万能ねぎ 生姜 パン粉 塩 三温糖 みりん 醤油 片栗粉 ④ 切干大根 きゅうり 人参 酢 油 ごま油 三温糖 醤油 白ごま ⑤ りんご	① 牛乳 ② もちもち芋まんじゅう	① 牛乳 ② さつまい 米粉 片栗粉 三温糖 塩 黒ごま
15	金	① レーズンパン ② わかめと卵のスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ マカロニサラダ ⑤ いちご	① レーズンパン ② わかめ 長ねぎ コンソメ 醤油 塩 片栗粉 卵 ③ 鶏もも肉 塩 こしょう 小麦粉 油 玉ねぎ 油 三温糖 酢 醤油 ④ マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 ツナ缶 卵なしマヨネーズ 塩 ⑤ いちご	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	① 牛乳 ② 小麦粉 ベーキングパウダー 高野豆腐 三温糖 牛乳 バター 油
21	木	① ドライカレー ② 白菜のスープ ③ かぼちゃサラダ ④ ミニトマト ⑤ はっさく	① 米 豚ひき肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン カレー粉 ホールトマト缶 だいず水煮 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 片栗粉 ② 白菜 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩 ③ かぼちゃ きゅうり 三温糖 塩 こしょう 卵なしマヨネーズ ④ ミニトマト ⑤ はっさく	① 牛乳 ② フルーツケーキ	① 牛乳 ② 小麦粉 ベーキングパウダー バター 三温糖 牛乳 りんご バナナ

☆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。

☆13日(水)は空組で調理保育「フルーツケーキ」を作ります。28日(木)は虹組で調理保育「もちもち芋まんじゅう」を作ります。

☆21日(木)は空組は法人内北保育園(国立市)でドッチボール大会のため、お弁当(カレーピラフ・ミートローフ・かぼちゃサラダ・ミニトマト・はっさく)になります。

☆27日(水)は空組のテーブルマナー食事会があります。

	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	534kcal	520kcal	593kcal	580kcal
たんぱく質	21.0g	20.5g	22.7g	23.0g
脂質	16.7g	15.5g	18.8g	18.0g