

平成29年2月

献立表

青梅みどり第二保育園

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	ハヤシライス コーンと青菜のスープ キャベツサラダ	フレンチトースト 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ バター/三温糖/ 食パン	ツナ/牛乳/たまご	玉ねぎ/マッシュルーム缶/ トマト缶/ チンゲン菜/ キャベツ/にんじん/ とうもろこし缶/果物
2 木	わかめうどん ぶりのてり焼き かぼちゃといんげんの煮物	ピラフ 牛乳 果物	うどん/三温糖/ 胚芽米/バター	削り節/昆布/ わかめ/ぶり/牛乳/ 豚ひき肉	にんじん/だいこん/椎茸/ ねぎ/かぼちゃ/いんげん/ 玉ねぎ/赤パプリカ/ グリーンピース/果物
3 金	ごはん キャベツスープ おにハンバーグ 切干大根サラダ	あんドーナツ 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/ サラダ油/三温糖/ あんドーナツ/ 中華麺	青のり/大豆/ 豚ひき肉/たまご/ 牛乳	キャベツ/しめじ/切干大根/ きゅうり/にんじん/大根/ 果物
4 土	マーガリンサンド コンソメスープ 豚肉と野菜の煮物	中華ごはん 牛乳 果物	食パン/マーガリン/ じゃがいも/ サラダ油/胚芽米/ 三温糖/ごま油	豚もも肉/牛乳	にんじん/キャベツ/ ブロッコリー/玉ねぎ/ 椎茸/ねぎ/たけのこ/果物
6 月	ごはん みそ汁(白菜・わかめ) 高野豆腐入りつくね 切り昆布の煮付け	レーズンクッキー☆ 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/ 三温糖/かたくり粉/ サラダ油/ バター/薄力粉	わかめ/煮干し/ 昆布/みそ/ 鶏ひき肉/木綿豆腐/ 高野豆腐/刻み昆布/ ちくわ/牛乳/たまご	はくさい/玉ねぎ/にんじん/ レーズン/果物
7 火	ミルクロールパン マカロニスープ チキンのてり焼き コールスローサラダ	ライスコロケ☆ 牛乳 果物	ミルクロールパン/ マカロニ/ マヨネーズ/胚芽米/ サラダ油/薄力粉/ パン粉	鶏もも肉/牛乳/ 鶏ひき肉	玉ねぎ/チンゲン菜/ とうもろこし缶/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ 果物
8 水	ごはん 豆乳入りみそ汁☆ 鮭とポテトのチーズ焼き 切干大根の煮物	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも/ マヨネーズ/ サラダ油/三温糖/ 中華麺	牛乳/豆乳/削り節/ 昆布/みそ/ 鮭/チーズ/油揚げ	玉ねぎ/はくさい/ごぼう/ パセリ/切干大根/にんじん/ いんげん/ピーマン/ キャベツ/もやし/果物
9 木	ごはん すまし汁(大根・みつば) 鶏のカレー風味唐揚げ ほうれん草と人参のお浸し	パンブキンパイ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ マヨネーズ/ サラダ油/ かたくり粉/パイ皮/ バター	ツナ缶/かにかま/ チーズ/納豆/ たまご/焼きのり/ 削り節/昆布/ 鶏もも肉/ひじき/ 牛乳	きゅうり/だいこん/みつば/ 椎茸/しょうが/ ほうれん草/にんじん/ かぼちゃ/果物
10 金	野菜タンメン 真珠蒸し ブロッコリーのおかか和え	ゆかりおにぎり 煮干し 牛乳 果物	中華麺/ごま油/ かたくり粉/三温糖/ もち米/胚芽米/ サラダ油	わかめ/昆布/ 削り節/豚ひき肉/ 牛乳/あおのり	キャベツ/にんじん/もやし/ とうもろこし缶/玉ねぎ/ 椎茸/ ブロッコリー/果物
13 月	マーボー丼 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) 果物	焼きいも 牛乳	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/かたくり粉/ さつまいも	木綿豆腐/豚ひき肉/ みそ/煮干し/ 昆布/牛乳	ねぎ/しょうが/ グリーンピース/こまつな/ 玉ねぎ/果物
14 火	白パン きのこスープ ラザニア 果物	かんぴょうまき おいなりさん 牛乳	白パン/サラダ油/ かたくり粉/ ぎょうざの皮/胚芽米	豚ひき肉/ 生クリーム/チーズ/ 牛乳	しめじ/えのき/ねぎ/ 玉ねぎ/にんじん/ マッシュルーム缶/果物
15 水	ハヤシライス コーンと青菜のスープ チーズ	フレンチトースト 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ バター/食パン/ 三温糖	チーズ/牛乳/たまご	玉ねぎ/マッシュルーム缶/ トマト缶/ とうもろこし缶/ チンゲン菜/果物
16 木	ごはん みそ汁(大根・わかめ) ぶりのてり焼き かぼちゃといんげんの煮物	焼きうどん 牛乳 果物	うどん/三温糖/ 胚芽米/バター	削り節/昆布/ わかめ/ぶり/牛乳	にんじん/だいこん/椎茸/ 玉ねぎ/かぼちゃ/いんげん/ キャベツ/ピーマン/果物
17 金	鮭ごはん すまし汁 (キャベツ・えのき) ささみフライ ポテトサラダ	メロンパン(乳児) ケーキ(幼児) 麦茶	胚芽米/薄力粉/ サラダ油/パン粉/ じゃがいも/ マヨネーズ/ケーキ/ メロンパン	鮭/削り節/昆布/ ささみ/たまご	えのき/キャベツ/にんじん/ いんげん/玉ねぎ/ とうもろこし缶
18 土	マーガリンサンド コンソメスープ 豚肉と野菜の煮物	中華ごはん 牛乳 果物	食パン/マーガリン/ じゃがいも/ サラダ油/胚芽米/ 三温糖/ごま油	豚もも肉/牛乳	にんじん/キャベツ/ ブロッコリー/玉ねぎ/ 椎茸/ねぎ/たけのこ/果物

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20 ／ 月	ごはん みそ汁（白菜・わかめ） 高野豆腐入りつくね 切り昆布の煮付け	レーズンクッキー☆ 牛乳 果物	胚芽米／パン粉／ 三温糖／かたくり粉／ サラダ油／ バター／薄力粉	わかめ／煮干し／ 昆布／みそ／ 鶏ひき肉／木綿豆腐／ 高野豆腐／刻み昆布／ ちくわ／牛乳／たまご	はくさい／玉ねぎ／にんじん／ レーズン／果物
21 ／ 火	ミルクロールパン マカロニスープ チキンのてり焼き コールスローサラダ	ライスコロッセ☆ 牛乳 果物	ミルクロールパン／ マカロニ／ マヨネーズ／胚芽米／ サラダ油／薄力粉／ パン粉	鶏もも肉／牛乳／ 鶏ひき肉	玉ねぎ／チンゲン菜／ とうもろこし缶／キャベツ／ きゅうり／にんじん／ 果物
22 ／ 水	ごはん 豆乳入りみそ汁☆ 鮭とポテトのチーズ焼き 切干大根の煮物	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも／ マヨネーズ／ サラダ油／三温糖／ 中華麺	牛乳／豆乳／削り節／ 昆布／みそ／ 鮭／チーズ／油揚げ	玉ねぎ／はくさい／ごぼう／ パセリ／切干大根／にんじん／ いんげん／ピーマン／ キャベツ／もやし／果物
23 ／ 木	ごはん すまし汁（大根・みつば） 鶏のカレー風味唐揚げ ほうれん草と人参のお浸し	パンプキンパイ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ かたくり粉／パイ皮／ バター	削り節／昆布／ 鶏もも肉／ひじき／ 牛乳	だいこん／みつば／ 椎茸／しょうが／ ほうれん草／にんじん／ かぼちゃ／果物
24 ／ 金	野菜タンメン 真珠蒸し ブロッコリーのおかか和え	ゆかりおにぎり 煮干し 牛乳 果物	中華麺／ごま油／ かたくり粉／三温糖／ もち米／胚芽米／ サラダ油	わかめ／昆布／ 削り節／豚ひき肉／ 牛乳／あおのり	キャベツ／にんじん／もやし／ とうもろこし缶／玉ねぎ／ 椎茸／ ブロッコリー／果物
25 ／ 土	ふりかけごはん みそ汁（大根・麩） すきやき風煮物	マカロニきな粉黒蜜かけ 牛乳 果物	胚芽米／麩／ じゃがいも／ こんにゃく／サラダ油 三温糖／マカロニ	煮干し／昆布／ みそ／焼き豆腐／ 豚もも肉／牛乳／ きな粉	だいこん／にんじん／ いんげん／果物
27 ／ 月	マーボー丼 みそ汁（小松菜・玉ねぎ） 大根の煮物	さつまスティック 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油／ 三温糖／かたくり粉／ さつま芋	木綿豆腐／豚ひき肉／ みそ／煮干し／昆布／ さつま揚げ／牛乳	ねぎ／しょうが／ グリーンピース／こまつな／ 玉ねぎ／だいこん／にんじん／ 椎茸／果物
28 ／ 火	白パン きのこスープ ラザニア ポイルブロッコリー	かんぴょうまき おいなりさん 牛乳 果物	白パン／サラダ油／ かたくり粉／ ぎょうざの皮／胚芽米	豚ひき肉／ 生クリーム／チーズ／ 牛乳	しめじ／えのき／ねぎ／ 玉ねぎ／にんじん／ マッシュルーム缶／ ブロッコリー／果物

- ・乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がでます。
- ・仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ・保育園のお米は胚芽米を使用しています。
- ・17日は誕生日会です。
- ・☆印は新メニューです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
乳児	473	17.5	15.3
幼児	550	20.0	16.7

レシピ紹介

材料＜5個分＞

米・・・110g
鶏ひき肉・・・20g
玉ねぎ・・・25g
人参・・・15g
サラダ油・・・適量
ケチャップ・・・30g
塩・こしょう・・・少々
薄力粉・・・13g
水・・・30g
揚げる油・・・適量

作り方

- ①お米を炊く。
- ②玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参を炒める。
炊けたご飯も炒める。塩、こしょう、ケチャップで味をつける。
- ④炒めたごはんを5等分にして丸める。
- ⑤薄力粉と水を混ぜる。
- ⑥丸めたごはんに、⑤をつけ、パン粉をつけて油で揚げる。

ライスコロッセ (7日・21日のおやつです。)

