



# 令和5年2月 献立表



認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 水	玄米ご飯 照り焼きチキン アスパラときのこのソテー きゅうりとかにかま餅の物 コンソメスープ(もやし、人参) 牛乳	○ほしたべよ ◎マカロニきな粉	エネルギー 560kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.0g 炭水化物 79.9g 塩分 1.7g	14 火	玄米ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ 人参グラッセ コンソメスープ(玉葱、じゃがいも) 牛乳	○たべっこ動物 ◎米粉ココアケーキ	エネルギー 607kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.4g 炭水化物 95.1g 塩分 1.6g
2 木	玄米ご飯 ほっけ塩焼き 白菜と厚揚げの煮物 粉ふき芋 味噌汁(ほうれん草、人参、しめじ) 牛乳	○マンナビスケット ◎チーズトースト	エネルギー 530kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.2g 炭水化物 80.0g 塩分 1.7g	15 水	ふりかけご飯 さばの味噌煮 卵焼き 切り干し大根のごま和え けんちん汁 牛乳	○ほしたべよ ◎バナナ	エネルギー 536kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.0g 炭水化物 76.2g 塩分 1.4g
3 金	恵方巻 フルーツヨーグルト 豚汁 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎鬼まんじゅう蒸しパン	エネルギー 556kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.7g 炭水化物 99.4g 塩分 1.7g	16 木	玄米ご飯 鶏のレモン煮 ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎キャラメルプリン	エネルギー 524kcal たんぱく質 25.0g 脂質 14.1g 炭水化物 80.9g 塩分 1.6g
6 月	ご飯 ささみかつ 春雨サラダ 厚揚げとキャベツみそ炒め 味噌汁(長ねぎ、わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ストロベリーゼリー	エネルギー 536kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.7g 炭水化物 77.3g 塩分 1.5g	17 金	玄米ご飯 ハヤシライス ウインナーパエリア焼き 三色ゴマサラダ バイ内缶 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎じゃこトースト	エネルギー 588kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.8g 炭水化物 84.1g 塩分 1.4g
7 火	玄米ご飯 さわらの生姜醤油 高野豆腐とひじきの煮物 さつま芋チーズ焼き 味噌汁(はくさい、にんじん) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 510kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.8g 炭水化物 74.7g 塩分 1.3g	20 月	きつねうどん さつま芋の天ぷら にんじんとピーマンのきんぴら みかん 牛乳	○お野菜せんべい ◎牛乳寒天	エネルギー 515kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.3g 炭水化物 78.2g 塩分 1.8g
8 水	玄米ご飯 ポークチャップ 和風スバゲッティ ほうれん草えのき和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	○ほしたべよ ◎りんご米粉ケーキ	エネルギー 595kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.4g 炭水化物 94.2g 塩分 1.9g	21 火	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ ペイクドポテト 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ジャムサンド	エネルギー 567kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.5g 炭水化物 87.7g 塩分 1.4g
9 木	玄米ご飯 麻婆丼 もやしささみサラダ 中華スープ(水菜、卵) 牛乳	○マンナビスケット ◎ペイクドポテト	エネルギー 529kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.2g 炭水化物 76.5g 塩分 1.5g	22 水	お弁当	○ほしたべよ ◎豆乳焼きドーナツ	エネルギー 503kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.8g 炭水化物 81.8g 塩分 1.9g
10 金	バターロール かぼちゃのキッシュ キャベツとウインナー炒め物 お楽しみゼリー 豆乳スープ(かぶ、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎お好み焼き	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.7g 炭水化物 78.3g 塩分 1.7g	24 金	パンキンパン ミートオムレツ 焼きそば バナナ クリームシチュー 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.1g 炭水化物 89.5g 塩分 1.4g
13 月	ご飯 アジフライ ベーコンと野菜トマト煮 ピーマンちくわカレー炒め 味噌汁(しめじ、もやし) 牛乳	○お野菜せんべい ◎たまごサンド	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.2g 炭水化物 81.6g 塩分 1.6g	27 月	ご飯 カレーコロッケ ウインナーブロッコリー炒め きゅうりツナコーンサラダ 味噌汁(キャベツ、さつまあげ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎麩のラスク	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.3g 炭水化物 79.2g 塩分 1.9g
				28 火	玄米ご飯 さば塩焼き ポテトサラダ 厚揚げとナスみそ炒め わかめスープ(わかめ、長葱) 牛乳	○たべっこ動物 ◎青りんごゼリー	エネルギー 503kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.8g 炭水化物 81.8g 塩分 1.9g

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。