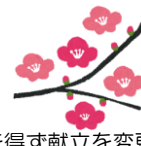


2022年2月 予定献立表

さざんかキッズ



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

| 日・曜日 | 献立名 | 使用食材 | | | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分 |
|------|---|--|--|--|------------------------------------|
| | | 赤の食材 あか しょうがい 血や肉や骨になる | 黄色の食材 まいる しょうがい 熱や力になる | 緑の食材 みどり しょうがい からだちよし との 体の調子を整える | |
| 1 火 | ①あんかけ焼きそば ②わかめスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④ヨーグルト (いちご) | 豚肉 わかめ 鶏肉 刻みのり ヨーグルト (いちご) かつおぶし | 中華麺 ごま油 サラダ油 | キャベツ もやし にんじん いら 長ねぎ ほうれん草 | 465 23.4 12.9 62 1.7 |
| 2 水 | ①ごはん ②味噌汁 (はくさい・おふ) ③タンダーチキン ④キャベツのごま和え ⑤青りんごゼリー | 鶏肉 ヨーグルト ロースハム | 米 白玉麩 カレー粉 サラダ油 ゼリーの素 (青りんご) すりごま | はくさい しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし | 454 19.3 10 69.4 1.6 |
| 3 木 | ①ポークカレーライス ②オニオンスープ ③もやしとハムのサラダ ④みかん | 豚肉 ベーコン ロースハム | 米 じゃがいも サラダ油 カレールー カレー粉 ごま油 ナチュラルポテト | たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり みかん | 453 18 146 61.5 2.3 |
| 4 金 | ①ココアサンド ②大根のコンソメスープ ③豚肉のトマト煮 ④コールスローサラダ ⑤牛乳 | ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳 | 食パン ココア マーガリン じゃがいも サラダ油 | だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 キャベツ きゅうり レモン汁 | 415 19.6 16.3 47.4 1.7 |
| 7 月 | ①肉うどん ②ポテトフライ ③わかめと大根のツナサラダ ④フルーチェ (ピーチ) | 豚肉 わかめ ツナ 牛乳 | うどん シューストリングポテト サラダ油 フルーチェ (ピーチ) | たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり レモン汁 | 450 15.9 15.3 62.2 2.1 |
| 8 火 | ①ごはん ②すまし汁 (えのき・油揚げ) ③さわらのねぎ味噌焼き ④筑前煮 ⑤オレンジゼリー | 油揚げ さわら 鶏肉 | 米 サラダ油 さといも ゼリーの素 (オレンジ) | えのきたけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん | 453 22.7 9.2 66.6 1.5 |
| 9 水 | ①黒糖ロール ②かぶとウインナーのスープ ③コロック ④ポパイサラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう) | ウインナー 豚肉 ロースハム | 黒糖ロール じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 | かぶ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン 野菜&果物ジュース (白ぶどう) | 432 15.2 15.2 57.6 2.1 |
| 10 木 | ①三色丼 ②味噌汁 (油揚げ・キャベツ) ③もやしの甘酢サラダ ④ヨーグルト | 鶏肉 卵 油揚げ ヨーグルト | 米 サラダ油 ごま油 | しょうが ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり にんじん | 449 24.3 12.7 56.1 1.4 |
| 11 金 | | | | | |
| 14 月 | ①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④チョコプリン | 豚肉 ツナ 牛乳 | スパゲティ バター 小麦粉 サラダ油 プリンの素 ホップクリーム | たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ ブロッコリー カリフラワー いちご | 459 22.6 14.9 58.9 1.1 |
| 15 火 | ①ふりかけごはん (おかか) ②味噌汁 (こまつな・たまねぎ) ③揚げ鶏のレモンソース ④大根サラダ ⑤ヨーグルト (いちご) | 鶏肉 ヨーグルト (いちご) ツナ | 米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ごま油 | こまつな たまねぎ レモン汁 だいこん にんじん きゅうり | 455 20.1 12.9 62.6 1.7 |
| 16 水 | ①麻婆豆腐丼 ②もやしの中華スープ ③華風和え ④りんご ⑤牛乳 | 豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉 牛乳 | 米 サラダ油 片栗粉 ごま油 | 長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリーンピース もやし はくさい こまつな きゅうり りんご | 463 21 13 64.4 1.8 |
| 17 木 | ①ごはん ②味噌汁 (おふ・キャベツ) ③赤魚のみぞれ煮 ④ひじきの煮物 ⑤ピーチゼリー | あかうお ひじき 油揚げ | 米 白玉麩 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素 (ピーチ) | キャベツ しょうが にんじん しいたけ 大根おろし | 458 19.3 9.9 68.6 1.5 |
| 18 金 | ①ツナサンド ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④フレンチサラダ ⑤ジョア (ブルーベリー) | ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア (ブルーベリー) | 食パン マヨドレ マカロニ じゃがいも サラダ油 カレー粉 | たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり レモン汁 | 436 19.4 15.9 53.3 1.5 |
| 21 月 | ①ごはん ②味噌汁 (ねぎ・わかめ) ③白身魚の野菜あんかけ ④切干大根の炒め煮 ⑤ヨーグルト | わかめ からすかれい 油揚げ ヨーグルト | 米 サラダ油 片栗粉 | 長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい 切干大根 いんげん | 453 18.5 12.6 63.5 1.3 |
| 22 火 | ①ロールパン ②野菜スープ ③バーベキューチキン ④小松菜サラダ ⑤バナナ | ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳 | バターロール サラダ油 マヨドレ | だいこん みすな たまねぎ にんにく こまつな きゅうり にんじん バナナ | 437 22.1 17.7 48.1 2.1 |
| 23 水 | | | | | |
| 24 木 | ①タコライス ②白菜スープ ③コーンサラダ ④ぶどうのゼリー | 豚肉 チーズ ウインナー ツナ | 米 サラダ油 カレー粉 ゼリーの素 (ぶどう) | たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ はくさい ブロッコリー コーン | 458 20.5 8.7 72.9 1.3 |
| 25 金 | ①ふりかけごはん (おかか) ②味噌汁 (白菜・人参) ③チキンカツ ④お豆腐サラダ ⑤ヤクルト | 鶏肉 豆腐 ヤクルト | 米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ねりごま | はくさい にんじん キャベツ きゅうり | 461 17.3 12.9 65.9 1.8 |
| 26 土 | ①豚丼 ②味噌汁 (えのき・豆腐) ③中華サラダ ④オレンジジュース | 豚肉 豆腐 ロースハム | 米 ごま油 片栗粉 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース えのきたけ もやし きゅうり オレンジジュース | 453 16.9 11.9 68.2 1.4 |
| 28 月 | ①ごはん ②味噌汁 (大根・人参) ③白身魚のから揚げ ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤フルーチェ (いちご) | ほき 鶏肉 牛乳 | 米 片栗粉 サラダ油 マヨドレ フルーチェ (いちご) すりごま | だいこん にんじん 大根おろし キャベツ きゅうり | 446 19.9 12.1 62.6 1.5 |

※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)は、すべて無添加(アレルゲンフリー)のものを使用しています。
 ※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー(27品目不使用)のものを使用しています。
 ※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。