2月 献 立 表

令和3年　　梅香学園

日	曜	献立名 朝おやつ	昼食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える
1	月	大根煮 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏ひき肉とひじきの玉子焼き 三色のり和え　麦茶	マフィン 牛乳	味噌　油揚げ　鶏卵　鶏肉 牛乳	米　ごま油　砂糖 無塩バター　薄力粉	昆布　干ししいたけ　南瓜 チンゲン菜　ひじき　長ねぎ　人参 白菜　ほうれん草　焼きのり　大根
2	火	人参煮 麦茶	ご飯　すいとん汁 あじのごま風味焼き 小松菜ともやしの炒め物　りんご　麦茶	パイン蒸しパン 牛乳	味噌　あじ　かつお節 牛乳	米　薄力粉　ごま　砂糖 キャノーラ油	昆布　干ししいたけ　大根　人参 ごぼう　万能ねぎ　小松菜　もやし りんご　パイン缶
3	水	チーズ 麦茶	【節分】わかめご飯　味噌汁 おにハンバーグ いよかん　麦茶	マシュマロおこし 麦茶	味噌　豚肉　木綿豆腐 ウインナー　チーズ	米　さつま芋　パン粉 蒸し中華麺　キャノーラ油 砂糖　コーンフレーク 無塩バター　マシュマロ	わかめご飯の素　昆布 干ししいたけ　しめじ　ほうれん草 玉ねぎ　ビーマン　コーン ブロッコリー　いよかん
4	木	せんべい 麦茶	麦ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ　バナナ　麦茶	ゼリーポンチ ウエハース 麦茶	豚肉	米　押し麦　じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖　ウエハース せんべい	玉ねぎ　人参　切干大根　きゅうり バナナ　オレンジジュース　アガー 黄桃缶　りんご
5	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ　麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌　鶏肉　牛乳	米　さつま芋　片栗粉 キャノーラ油　マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちごジャム　クラッカー	昆布　干ししいたけ　玉ねぎ ほうれん草　しょうが　きゅうり 人参　南瓜
6	土		コッペパン　ジャム 牛乳		牛乳	丸パン　いちごジャム	
8	月	小魚 麦茶	ご飯　わかめスープ 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうのマヨ和え　麦茶	蒸し大学芋 麦茶	鶏肉　煮干し	米　マーマレード ノンエッグマヨネーズ さつま芋　砂糖　ごま	白菜　人参　わかめ　ごぼう キャベツ
9	火	ウエハース 麦茶	玄米入りご飯　味噌汁　車麸の玉子とじ 里芋のジャーマンポテト風 グレープフルーツ　麦茶	きなこラスク 牛乳	味噌　鶏卵　ベーコン きな粉　牛乳	米　玄米　車麸　里芋 キャノーラ油　食パン 無塩バター　砂糖 ウエハース	昆布　干ししいたけ　キャベツ 大根　なめこ　長ねぎ　ほうれん草 玉ねぎ　パセリ　グレープフルーツ
10	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯　味噌汁 まぐろフライ 春雨の和え物　みかん　麦茶	【初午いなり】いなり寿司 小魚 麦茶	味噌　高野豆腐 まぐろフライ　いなりの皮 煮干し	米　じゃが芋 キャノーラ油　片栗粉 春雨　砂糖　ごま　ごま油	昆布　干ししいたけ　小松菜 チンゲン菜　きゅうり　人参 みかん　南瓜
12	金	大根煮 麦茶	ミートソーススパゲティ　コンソメスープ フレンチサラダ　チーズ　麦茶	五平餅 麦茶	豚肉　ツナ　チーズ　味噌	スパゲティ　キャノーラ油 砂糖　米　ごま	玉ねぎ　人参　コーン ブロッコリー　キャベツ　大根
13	土		コッペパン　ジャム 牛乳		牛乳	丸パン　いちごジャム	
15	月	人参煮 麦茶	ご飯　味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め キャベツと油揚げの和え物　麦茶	ポンデケージョ 牛乳	味噌　豚肉　油揚げ チーズ　牛乳	米　小切麩　砂糖 キャノーラ油　じゃが芋 片栗粉　薄力粉	昆布　干ししいたけ　チンゲン菜 長ねぎ　玉ねぎ　グリンピース しょうが　にんにく　りんご キャベツ　人参
16	火	オレンジ 麦茶	丸パン　ミルクスープ コロッケ 人参ドレッシング和え　いちご　麦茶	【こんもり森】やさいのぞうすい 小魚 麦茶	スキムミルク　牛乳　鶏肉 鶏卵　煮干し	丸パン　じゃが芋　薄力粉 パン粉　キャノーラ油 片栗粉　米	人参　キャベツ　パセリ　玉ねぎ ブロッコリー　きゅうり　コーン いちご　大根　干ししいたけ ほうれん草　オレンジ
17	水	クラッカー 麦茶	大根ご飯　すまし汁 さばの味噌焼き 白菜とわかめの甘酢和え　いよかん　麦茶	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ　さば　味噌 きな粉　牛乳	米　砂糖　マカロニ クラッカー	大根　人参　干ししいたけ　昆布 えのき茸　チンゲン菜　長ねぎ 白菜　わかめ　いよかん
18	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯　きのことひき肉のカレー トマトドレッシングサラダ　ヨーグルト 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	豚肉　ヨーグルト スキムミルク　牛乳	米　じゃが芋 キャノーラ油　砂糖 薄力粉　さつま芋	玉ねぎ　人参　しめじ　エリンギ もやし　キャベツ　バナナ
19	金	ウエハース 麦茶	ご飯　ミネストローネ しらすとチーズの玉子焼き お芋のベイクドサラダ　麦茶	型抜きクッキー 牛乳	鶏卵　しらす干し　チーズ 牛乳	米　砂糖　じゃが芋 さつま芋　無塩バター 薄力粉　ウエハース	キャベツ　玉ねぎ　人参　トマト缶 万能ねぎ　きゅうり　パセリ
20	土		**お遊戯会！**				
22	月	チーズ 麦茶	ご飯　味噌汁 かれいの漬け焼き キャベツのゆかり和え　麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌　高野豆腐　かれい 牛乳　チーズ	米　ごま油　薄力粉　砂糖	昆布　干ししいたけ　長ねぎ ほうれん草　しょうが　キャベツ 人参　きゅうり　ゆかり　南瓜
24	水	人参煮 麦茶	煮込みうどん さつま芋天　オレンジ　麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	豚肉　油揚げ　かつお節 煮干し	うどん　砂糖　さつま芋 薄力粉　片栗粉 キャノーラ油　米	白菜　人参　小松菜　オレンジ
25	木	蒸しじゃが芋 麦茶	チャーハン　ビーフンスープ ブロッコリーのオーロラソース和え バナナ　麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉　鶏卵　ヨーグルト スキムミルク	米　キャノーラ油　ごま油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 砂糖　ウエハース じゃが芋	玉ねぎ　ビーマン　人参　にら 干ししいたけ　万能ねぎ ブロッコリー　大根　コーン バナナ　パイン缶　黄桃缶
26	金	ウエハース 麦茶	ご飯　味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 納豆和え　麦茶	ふかしじゃが芋 牛乳	味噌　鶏肉　納豆　牛乳	米　砂糖　じゃが芋 ウエハース	昆布　干ししいたけ　玉ねぎ しめじ　わかめ　にんにく しょうが　白菜　人参　小松菜 パセリ
27	土		コッペパン　ジャム 牛乳		牛乳	丸パン　いちごジャム	

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳児	目標量	475	17.8	13.2	225	1.5
	平均量	483	18.2	14.1	227	1.5
幼児	目標量	585	18.5	16.2	270	1.6
	平均量	594	19.4	17	271	1.6

発行：株式会社ミールケア