

2月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

| 日 | 曜 | お昼のこんだて | カロリー (kcal) | 赤色の食品 (からだをつくる) | 緑色の食品 (からだの調子を整える) | 黄色の食品 (エネルギーのもととなる) |
|----|---|---|----------------|----------------------|--|----------------------------|
| 1 | 土 | ツナカレー フルーツポンチ 牛乳 | / | ツナ 牛乳 | 人参 玉葱 しめじ りんご みかん | 米 油 じゃがいも |
| 3 | 月 | わかめごはん 味噌汁 豚肉と大豆の揚げ煮 牛乳 | 460 | 豚肉 大豆 豆腐 味噌 牛乳 | 人参 竹の子 こんにゃく しいたけ えのき 小松菜 | 米 砂糖 じゃがいも |
| 4 | 火 | ごはん いわしのみそ煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 牛乳 | 450 | 魚 味噌 牛乳 | ほうれん草 もやし 人参 なめこ 大根 葱 | 米 ごま油 ごま |
| 5 | 水 | ポークカレー チーズ りんご入りフレンチサラダ 牛乳 | 535 | 豚肉 チーズ 牛乳 | 玉葱 人参 グリンピース 白菜 りんご 人参 キュウリ | 米 油 砂糖 じゃがいも |
| 6 | 木 | ロールパン さつま芋サラダ ちゃんぽん 牛乳 | 490 | 豚肉 なた 牛乳 | キャベツ 人参 玉葱 もやし メンマ きくらげ 小松菜 コーン レーズン | 小麦粉 さつま芋 ごま油 中華めん マヨネーズ |
| 7 | 金 | ごはん ピビンバ 味噌汁 フルーツ 牛乳 | 465 | 豚肉 卵 油あげ 味噌 牛乳 | ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ えのき 玉葱 果物 | 米 油 砂糖 ごま油 ごま |
| 8 | 土 | 焼きそば 中華風野菜スープ 牛乳 | / | 豚肉 卵 豆腐 牛乳 | キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 青のり わかめ | 中華めん 油 ごま油 |
| 10 | 月 | ごはん 魚のフライ 3色お浸し 味噌汁 牛乳 | 458 | 魚 味噌 牛乳 | キャベツ 人参 もやし 白菜 えのき わかめ | 米 油 砂糖 |
| 12 | 水 | キャロットピラフ 和風サラダ 豆腐と春雨のスープ 牛乳 | 450 | とり肉 ハム 豆腐 牛乳 | 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース しいたけ もやし コーン 生姜 春雨 チンゲン菜 ほうれん草 | 米 砂糖 ごま油 |
| 13 | 木 | 春のお寿司 サラダステーキ ゼリー キャベツとみかんの甘酢 野菜汁 牛乳 | 502 | 卵 魚 牛乳 | しいたけ 人参 れんこん 青のり ブロッコリー みかん キャベツ コーン 白菜 えのき 葱 果物 | 米 砂糖 ごま 里芋 |
| 14 | 金 | 菜めし マーボー豆腐 華風あえ 牛乳 | 473 | 豚肉 ハム 豆腐 味噌 牛乳 | 青菜 にんにく 葱 人参 にはら もやし キュウリ 春雨 | 米 砂糖 ごま ごま油 |
| 15 | 土 | 肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳 | / | 豚肉 なた 卵 ささげ 牛乳 | 人参 玉葱 小松菜 果物 | 小麦粉 砂糖 |
| 17 | 月 | ごはん ちくわのいそべあげ コーン入りお浸し 味噌汁 牛乳 | 453 | ちくわ ハム 油あげ 味噌 牛乳 | 青のり ほうれん草 もやし コーン 白菜 | 米 油 じゃがいも |
| 18 | 火 | ごはん 鶏のから揚げ 切干大根入りお浸し 白菜と卵のスープ 牛乳 | 462 | とり肉 卵 牛乳 | 生姜 小松菜 切干大根 人参 白菜 にはら | 米 油 |
| 19 | 水 | 焼きそば フレッシュサラダ 小魚 牛乳 | 465 | 豚肉 魚 ヨーグルト 牛乳 | キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり みかん ブロッコリー キュウリ | 中華めん 油 マヨネーズ |
| 20 | 木 | 食パン ジャム ミートボール 牛乳 野菜のナムル つぶつぶコーンスープ | 495 | 豚肉 とり肉 ハム ベーコン 牛乳 | ほうれん草 人参 もやし キュウリ 玉葱 コーン パセリ | 小麦粉 砂糖 ごま油 クルトン |
| 21 | 金 | ごはん あじつけのり 肉豆腐 切干大根とツナの和えもの 牛乳 | 490 | 豚肉 ツナ 豆腐 牛乳 | 玉葱 人参 こんにゃく えのき 葱 生姜 小松菜 切干大根 人参 | 米 砂糖 ごま油 |
| 22 | 土 | ポークカレー フルーツポンチ 牛乳 | / | 豚肉 牛乳 | 玉葱 人参 りんご みかん | 米 油 じゃがいも |
| 25 | 火 | ごはん ごまふりかけ 肉じゃが けんちん汁 牛乳 | 480 | 豚肉 油あげ 牛乳 | 玉葱 人参 グリンピース こんにゃく 大根 ごぼう | 米 油 砂糖 ごま じゃがいも 里芋 |
| 26 | 水 | スパゲティミートソース チーズ コールスローサラダ 牛乳 | 485 | 豚肉 チーズ 牛乳 | 人参 玉葱 しめじ ピーマン トマト パセリ キャベツ キュウリ コーン | スパゲティ 油 マヨネーズ |
| 27 | 木 | ロールパン ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー 野菜スープ 牛乳 | 489 | 豚肉 卵 豆腐 牛乳 | コーン 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 白菜 セロリ パセリ | 小麦粉 油 砂糖 |
| 28 | 金 | ゆかりごはん 八宝菜 味噌汁 牛乳 | 451 | 豚肉 かまぼこ 油あげ 味噌 牛乳 | しそ 竹の子 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 大根 | 米 油 ごま油 じゃがいも |

