

2014年 2月献立予定



2014年
2月

《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけてください。



平成26年1月22日
千里山グレース幼稚園

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー(kcal)
			□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	脂質(g)		カルシウム(mg)
節分 豆まき グレース 会 講演会	3日 (月)	ごはん いわしフライ 節分かまぼこ 蒸し大豆 菜の花のおかか和え みそ汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖。	いわしフライ(半加工品)。 かまぼこ(加工品)。 蒸し大豆。 花かつお。 京揚げ。	菜の花。 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ。	醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース。 醤油。 味噌、だし汁。	505kcal 20.1g 18.0g 308mg	
立春 初午	4日 (火)	いなり寿司 しろ菜の平天焼き スナップえんどう塩茹で けんちん汁 ぶどうゼリー	米、ごま、砂糖。 ノンエッグマヨネーズ。 里芋、ごま油。	うす揚げ(加工品)。 しろ菜の平天。 豆腐、京揚げ。	干し椎茸、人参。 スナップえんどう。 大根、こんにゃく、ごぼう、 人参、椎茸、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	醤油、酢。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	539kcal 23.9g 22.9g 410mg	
	5日 (水)	ウィンナーパン れんこんのサラダ ブチマト 鱈のクリームスープ 果物	パン。 ノンエッグマヨネーズ。 米粉、オリーブ油。	ウィンナー(チキン)。 カニ風味かまぼこ。 鱈(冷凍)、牛乳、生クリーム。	れんこん、胡瓜、人参。 ブチマト。 かぶ、玉ねぎ、人参、パセリ。	トマトケチャップ。 塩。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。	572kcal 22.0g 27.6g 314mg	
	6日 (木)	中華丼 春雨スープ 果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 春雨、ごま油。	豚肉、イカ、エビ、ホタテ貝、 あさり、うずら卵水煮。 鶏ひき肉、卵。	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜。 玉ねぎ、人参、ニラ。	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	445kcal 20.6g 13.0g 345mg	
	7日 (金)	千匹ごはん 手作り肉団子の 甘酢あんかけ 水菜のおひたし みそ汁 りんごゼリー	米。 サラダ油、砂糖、片栗粉。 おつゆ麩。	ちりめん雑魚。 鶏ミンチ。 京揚げ。	人参、きざみのり。 玉ねぎ、 ピーマン。 水菜。 わかめ、えのき茸、青ねぎ。 りんごゼリー。	みりん、醤油。 酢、醤油、鶏がらスープ、 塩。 みりん、醤油。 味噌、だし汁。	554kcal 20.5g 13.3g 275mg	
	10日 (月)	醤油ラーメン ひじきおにぎり みかん缶	中華麺。 米。	煮豚、なると、ゆで卵。	わかめ、人参、もやし、青ねぎ。 ひじきおにぎりの素。 みかん缶。	ラーメンスープ、こしょう。	434kcal 21.9g 12.6g 250mg	
	12日 (水)	ハヤシライス じゃこ入りサラダ ヨーグルト	米、米粉、サラダ油。 ごまノンエッグドレッシング。	豚肉。 ちりめん雑魚。 ヨーグルト。	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン。 レタス、胡瓜、人参。	カットマト、オイスターソース、 野菜ブイヨン、トマトケチャップ、 こしょう、塩。 塩。	548kcal 20.4g 17.7g 337mg	
	13日 (木)	ごはん ふりかけ 手作りハンバーグ フライポテト 人参グラッセ ブロッコリー塩茹で ミネストローネスープ ストロベリーフレッシュゼリー	米。 パン粉。 ジャガイも、サラダ油。 砂糖、バター。 ベーコン、オリーブ油。	かつおふりかけ。 合びきミンチ、牛乳。 蒸し大豆。	玉ねぎ、ナツメグ。 人参。 ブロッコリー。 玉ねぎ、人参、ホールトマト。 ストロベリーフレッシュゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩、こしょう。 カレー粉。 野菜ブイヨン。 塩。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。	617kcal 24.5g 23.1g 261mg	
	14日 (金)	三色丼 酢の物 すまし汁 チョコプディング	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。	鶏ミンチ、刻み大豆、卵。 ちりめんじゃこ。 豆腐。 チョコプディング	ほうれん草、人参。 わかめ、胡瓜。 えのき茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	468kcal 20.3g 13.2g 267mg	
	17日 (月)	焼きそば エビシューマイ 卵スープ 黄桃缶	中華そば、サラダ油。 片栗粉。	豚肉。 エビシューマイ(加工品)。 卵。	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 しめじ茸、青梗菜。 黄桃缶。	焼そばソース、 塩、こしょう。 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。	455kcal 18.3g 11.3g 250mg	
子育て カウンセ リング	18日 (火)	ドライカレー グリーンサラダ みかんゼリー	米、米粉、サラダ油。 ごまノンエッグドレッシング。	豚ミンチ、刻み大豆、卵。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、 生姜、フルーツチャツネ、 パセリ。 ブロッコリー、胡瓜、ラデッシュ。 みかんゼリー。	カレー粉、醤油、塩、 ウスターソース、 野菜ブイヨン。 塩。	550kcal 17.2g 17.3g 261mg	
	19日 (水)	鮭ごはん 春雨サラダ みそ汁 果物	米。 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。	塩鮭。 ポークハム短冊。 京揚げ。	パセリ。 胡瓜、人参。 かぶ、えのき茸、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 味噌、だし汁。	447kcal 14.0g 14.3g 221mg	
	24日 (月)	ごはん ふりかけ きびなごのから揚げ 高野豆腐とかぼちゃの含め煮 石狩汁 果物	米。 砂糖。 ジャガイも。	きびなごのから揚げ(加工品)。 高野豆腐(アンパンマン)。 鮭(冷凍)、京揚げ。	ひじきふりかけ。 かぼちゃ、絹さや。 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 味噌、だし汁。	598kcal 23.7g 22.4g 451mg	

* 年長組のご飯茶碗使用日です。

監修:片岡 恵子(栄養士)

下記のホームページにて昼食の写真・コメントを掲載しています。ご覧ください。

URL <http://senriyamagrace.jp/>



