



## 2000年〇月 2歳未満児献立予定表



〇〇保育園

日付	献立名	材料名			栄養価			
		午前おやつ 午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		
月	2 16	玄米ごはん 焼肉 春雨サラダ・ブロッコリー すまし汁・りんご	するめ おいなりさん 牛乳	精白米・玄米 ごま油・きび砂糖 春雨 精白米	するめ・豚もも わかめ・豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱・ピーマン 水菜・人参 ブロッコリー りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449kcal 19.0g 14.5g 1.6g
	9 30	食パン チキングラタン かぼちゃの甘煮・ミニトマト コンソメスープ・バナナ	煮干し さけおにぎり 牛乳	食パン さつま芋・油・片栗粉 パン粉・きび砂糖 精白米	煮干し・鶏もも・豆乳 さけ 焼きのり 牛乳	玉葱・人参・パセリ かぼちゃ・ミニトマト きゃべつ・とうもろこし バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 19.0g 11.2g 2.2g
火	10 24	のりごはん 鶏の唐揚げ ミニポリタン・ブロッコリー 味噌汁・みかん	牛乳 黒糖クッキー 牛乳	精白米 片栗粉・油 スバゲッティ・きび砂糖 小麦粉・黒砂糖	焼きのり 鶏もも わかめ・油揚げ・味噌 牛乳	とうもろこし 人参・パセリ ブロッコリー みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602kcal 18.6g 24.5g 1.5g
	17	おかかごはん さけの塩焼き おでん風煮 味噌汁・バナナ	牛乳 大学芋 牛乳	精白米・油 こんにゃく・きび砂糖 さつま芋	削り節・さけ 竹輪 油揚げ・わかめ・味噌 牛乳	大根・人参 いんげん バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 20.7g 12.7g 1.9g
水	4 18	ごはん ポークチャップ 焼き野菜・煮豆 すまし汁・オレンジ	牛乳 白玉の磯辺餅 牛乳	精白米 きび砂糖・油 さつま芋 白玉粉	豚もも 黒豆 豆腐・焼きのり 牛乳	えのき茸・ピーマン れんこん・人参・水菜 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 19.0g 14.5g 1.4g
	11 25	塩むすび さばの香味焼き きんぴらごぼう・枝豆 味噌汁・りんご	牛乳 ほうれん草カップケーキ 牛乳	精白米・油 きび砂糖・ごま油・白ごま ホットケーキミックス	焼きのり・さば 油揚げ・味噌 牛乳	葱 ごぼう・人参 枝豆・なめこ りんご・ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508kcal 21.2g 15.7g 1.8g
木	5 19	ゆかりごはん アジフライ キャベツサラダ・トマト 味噌汁・ラフランス	牛乳 人參マフィン 牛乳	精白米・油 小麦粉・パン粉 きび砂糖・さつま芋 ホットケーキミックス	アジ 味噌 牛乳	ゆかり きゃべつ・とうもろこし 人参・レモン汁 トマト・玉葱・ラフランス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529kcal 18.0g 14.2g 1.4g
	12 26	ごはん ハンバーグ フライドポテト・人参グラッセ コンソメスープ・ラフランス	牛乳 白玉きなこ 牛乳	精白米・片栗粉 じゃが芋・油 白玉粉 きび砂糖	豚ひき肉・豆腐 きなこ 牛乳	玉葱・人参 パセリ・とうもろこし きゃべつ・ラフランス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 18.9g 17.2g 1.4g
金	6 20	塩むすび 照り焼きチキン じゃこサラダ・こんにゃくソテー 根菜汁・みかん	せんべい ビーフン 牛乳	こめせんべい・精白米・油 きび砂糖 こんにゃく・里芋	焼きのり 鶏もも しらす干し・味噌 牛乳	大根・人参 水菜・ごぼう みかん もやし・ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 18.5g 15.1g 2.1g
	13 27	おかかごはん 鶏のうま煮 長芋の磯辺焼き・きゃべつのごま和え 味噌汁・みかん	するめ パンケーキ 牛乳	精白米・油・きび砂糖 長芋・片栗粉 白ごま ホットケーキミックス	するめ・削り節 鶏もも・青のり わかめ・味噌 豆乳・牛乳	人参・大根 まいたけ・きゃべつ なめこ・みかん いちごジャム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 17.7g 12.6g 1.9g
土	7 21	しょうゆラーメン ふかし芋 ラフランス	牛乳 ジャムサンドクラッカー 牛乳	中華麺 ごま油 さつま芋 クラッカー	豚もも 牛乳	人参・もやし とうもろこし ラフランス いちごジャム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	407kcal 14.4g 11.1g 1.2g
	14 28	カレーうどん 焼き竹輪の炒め物 バナナ	牛乳 せんべい・ビスケット 牛乳	うどん 片栗粉 こめせんべい マリービスケット	豚もも 焼き竹輪 牛乳	人参・玉葱 とうもろこし バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	417kcal 16.5g 14.8g 1.7g

### 今月の手作りおやつレシピ

#### ☆白玉の磯辺もち

白玉粉、絹豆腐、水を混ぜ、丸く形を整えお湯で茹でます。  
水を切ったおもちをフライパンで焼き砂糖醤油をからめます。  
のりを巻いて出来上がりです。

#### ☆人參マフィン

すりおろした人參とホットケーキミックス、きび砂糖、油、水を混ぜ、  
アルミカップに入れてオーブンで焼きます。

