

2月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名 (昼食)	おやつ	主な原材料			栄養値	
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
3	月	鬼の顔カレー 豆サラダ 野菜スープ	にんじんケーキ	豚肉 大豆 卵 チーズ	枝豆 きゅうり とうもろこし 玉葱 人参 ピーマン	米 カレールウ 酢 醤油 味噌 砂糖	470	15.7
4	火	ごはん 塩鯖の生姜焼き ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁	ピザパン	鯖 豆腐	小松菜 人参 しょうが 大根 玉葱 しめじ	米 醤油 みりん 酒 塩	420	17.5
5	水	パン ブロッコリーのポタージュ 野菜オムレツ オレンジ	おかかチーズ おにぎり	卵 生クリーム	玉葱 人参 じゃがいも ブロッコリー	パン 米 コンソメ 塩 醤油	472	17.5
6	木	ごはん 鶏のネギ塩焼き ひじきの煮物 小松菜の味噌汁	さつまチーズ	鶏肉 チーズ	ひじき 大豆 人参 もやし 大根 小松菜 さつまいも	米 醤油 みりん 酒 塩	465	16.1
7	金	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め チンゲンサイナムル 豆腐の味噌汁	チーズスティック	厚揚げ 豚肉 豆腐 チーズ	チンゲンサイ もやし 玉葱 人参 わかめ	米 醤油 みりん 酒 マヨネーズ 鶏ガラ	439	15.1
8	土	お弁当						
10	月	ごはん 肉団子 (トマト) ブロッコリーソテーほうれん草味噌汁	バナナパイ	豚肉 豆乳	玉葱 ほうれん草 大根 キャベツ とうもろこし ブロッコリー 人参 バナナ	米 コンソメ 塩 鶏がら	452	15.4
11	火	建国記念の日						
12	水	パン コロッケ ほうれん草スープ バナナ	ささみおにぎり	鶏肉 豚肉 豆乳 生クリーム	玉葱 人参 ほうれん草 バナナ	米 パン 酒 みりん 醤油 砂糖	502	17.9
13	木	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜煮たし 豚汁	かぼちゃ蒸しケーキ	鮭 豆腐 油揚げ 豚肉	小松菜 大根 ごぼう 人参 かぼちゃ	米 小麦 味噌 酒 みりん 醤油 砂糖	451	17.7
14	金	豚丼 ピーマンのツナ和え キャベツ味噌汁	チーズパン	豚肉 チーズ ツナ	ピーマン 人参 玉葱 キャベツ	米 パン 酢 ごま油 醤油 味噌 砂糖	453	19.4
15	土	お弁当						
17	月	ごはん 酢どり風 かぼちゃサラダ たまねぎの味噌汁	豆腐ドーナッツ	鶏もも 豆腐	玉葱 人参 かぼちゃ わかめ	米 醤油 酢 マヨネーズ 砂糖	448	12.9
							17.8	1.8