



2024年 2月 献立表 完了食



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター

日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価	
					体をつくる たんぱく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄	
1木	ゼリー 牛乳	大豆ご飯 ご飯トッピング 鶏肉のおろし焼き つみれ汁 りんご寒天	恵方ロール 牛乳	ふかし芋	砂糖 米	砂糖 米	アップルジュース かぶ グリンピース ほうれん草 みつば りんご缶 レモン(果汁) 人参 大根	486kcal, 22.2g, 14.3g 236mg, 1.5mg	
2金	ラムネ 牛乳	ごはん さわらの西京焼き(京都) 白菜の煮浸し みそ汁	塩ちんすこう 牛乳	バナナ	うすあげ さわら 焼き竹輪 牛乳	米 砂糖 白ごま ラード 小麦粉	ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白菜	485kcal, 19.5g, 16.9g 226mg, 1.2mg	
3土	クッキー	みそうどん がんもの煮物 オレンジ	せんべい ドーナツ		赤かまぼこ 豚肉 がんもどき	うどん 砂糖	きぬさや チンゲン菜 なす オレンジ 玉ねぎ 人参 大根	417kcal, 14.8g, 17.2g 101mg, 1.4mg	
5月	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯 おでん 白菜のおかか和え りんご	パンプディング 牛乳	ホットケーキ	さつま揚げ だし昆布 花かつお 厚揚げ 焼き竹輪 牛乳 卵	じゃが芋 砂糖 板こんにやく 米 食パン	りんご 小松菜 人参 大根 白菜 干しぶどう	482kcal, 18.9g, 13.6g 505mg, 2.4mg	
6火	せんべい 牛乳	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鮭おにぎり 牛乳	ポップコーン(塩)	ロースハム 合挽ミンチ カットわかめ 鮭 牛乳	サラダ油 スパゲティ パター マヨレ 砂糖 小麦粉 米	カリフラワー きゅうり パセリ ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 スイートコーン	532kcal, 22.3g, 17.7g 212mg, 2mg	
7水	ラムネ 牛乳	ごはん チキン南蛮(宮崎) 南瓜のいとこ煮(富山) けんちん汁(神奈川県)	大学芋 牛乳	オレンジ	さつま揚げ ゆであずき 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 牛乳	米 かつくり粉 ごま油 マヨレ 砂糖	玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 大根 南瓜	562kcal, 21.6g, 18.8g 241mg, 1.3mg	
8木	ゼリー 牛乳	ハヤシライス ディップ野菜 フルーツヨーグルト	マーブルケーキ(抹茶) 牛乳	お麩ラスク	ヨーグルト 牛肉 牛乳 卵	サラダ油 マヨレ 砂糖 白ごま 米 小麦粉	グリンピース ごぼう トマトホール缶 パナナ ブロッコリー マッシュルーム みかん缶詰 黄桃缶 玉ねぎ 人参	660kcal, 20.2g, 27g 277mg, 1.9mg	
9金	ラムネ 牛乳	ごはん 赤魚の煮付け 高野豆腐のふくめ煮 鷹腐汁(鹿児島)	せんべい はっさく 牛乳	せんべい クッキー	高野豆腐 赤魚 豚肉 牛乳	米 ごま油 さつま芋 砂糖 板こんにやく	いんげん ごぼう ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 土生姜 はっさく	449kcal, 20.7g, 11.3g 261mg, 1.4mg	
10土	せんべい	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ ヤクルト	せんべい パイ		ヤクルト 絹ごし豆腐 焼き竹輪 豚ミンチ	はるさめ 砂糖 米 ごま油 サラダ油	きゅうり しいたけ なら レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	462kcal, 11.6g, 10.3g 63mg, 1.1mg	
12月									
13火	せんべい 牛乳	きつねうどん(大阪) 南瓜のそぼろ炒め りんご	ホットドック 牛乳	ふかし芋	うすあげ 鶏ミンチ 赤かまぼこ ベーコン 牛乳	うどん サラダ油 パター 砂糖 ホットドックパン	りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 キャベツ	429kcal, 16.5g, 14g 244mg, 1mg	
14水	ラムネ 牛乳	ギーマカレー ツナポテトサラダ みかん	ハンタインココアケーキ 牛乳	ジャムパン	ツナフレーク 牛ミンチ 大豆水煮 牛乳 卵	サラダ油 じゃが芋 マヨレ 砂糖 米 小麦粉	きゅうり トマトダイス缶 みかん りんご 玉ねぎ 人参	626kcal, 18.8g, 25.1g 236mg, 2.1mg	
15木	ゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉の治郎煮(石川) 胡瓜とわかめ酢の物 いもこ汁(山形)	じゃこ マカロニきんこ 牛乳	せんべい クッキー	カットわかめ 牛肉 鶏肉 きな粉 ミニフィッシュ 牛乳	米 かつくり粉 砂糖 板こんにやく 里芋 マカロニ	きゅうり 小松菜 人参 青ねぎ 大根	464kcal, 24.1g, 13.3g 328mg, 2.8mg	
16金	ラムネ 牛乳	祭り寿司(岡山) 厚揚げと白菜の炒め煮 赤だし パナナ	スイーツパンキン 牛乳	人参蒸しパン	カットわかめ 厚焼きたまご 厚揚げ 高野豆腐 厚揚げ 牛乳 卵	サラダ油 砂糖 白ごま 米 パター	いんげん きゅうり なめこ パナナ れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 南瓜	473kcal, 16.5g, 13g 291mg, 1.6mg	
17土	クッキー	豆腐のあんかけ丼 もやしナムル 中華スープ	せんべい クッキー		カットわかめ ロースハム 絹ごし豆腐 豚肉	砂糖 米 かつくり粉 ごま油	きゅうり チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根	354kcal, 12.5g, 5g 95mg, 1.3mg	
19月	ラムネ 牛乳	ごはん さばのおろし煮 おおさかしろなのおかか和え みそ汁	お好み焼き 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ さば 花かつお あおりのり 牛乳 豚肉	米 かつくり粉 砂糖 白皎油 小麦粉 揚げ玉	えのきたけ おおさかしろ菜 なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 キャベツ	506kcal, 18.6g, 22.5g 252mg, 1.5mg	
20火	せんべい 牛乳	マーボー丼 春雨サラダ 貝だくさん汁	ツナサンド 牛乳	黒ごまちんすこう	絹ごし豆腐 焼き竹輪 豚ミンチ ツナフレーク 牛乳	かつくり粉 ごま油 さつま芋 サラダ油 はるさめ 砂糖 米 マヨレ 食パン	おろししょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	533kcal, 19.6g, 18.1g 246mg, 1.6mg	
21水	ラムネ 牛乳	ごはん がめ煮(福岡) 白和え(群馬) かきたま汁	せんべい オレンジ オレンジ	ホットケーキ	鶏肉 焼き竹輪 木綿豆腐 卵 牛乳	米 かつくり粉 サラダ油 砂糖 白ごま 板こんにやく	いんげん ごぼう たけのこ水煮 ほうれん草 ほんしめじ みつば れんこん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 オレンジ	430kcal, 18.3g, 11.7g 254mg, 1.5mg	
22木	ゼリー 牛乳	ラーメン 肉団子の甘酢煮 バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	焼きいも	赤かまぼこ 豚肉 肉だんご 牛乳	かつくり粉 ごま油 サラダ油 砂糖 中華めん 米	キャベツ しいたけ たけのこ パナナ ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 土生姜	515kcal, 20.7g, 14.5g 231mg, 1mg	
23金	 天皇誕生日 								
24土	せんべい	親子丼 ひじき大豆煮 みそ汁 パナナ	せんべい パイ		うすあげ ひじき 鶏肉 赤かまぼこ 大豆水煮 卵	砂糖 米 かつくり粉	いんげん パナナ 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	495kcal, 17.2g, 10.5g 92mg, 2.6mg	
26月	ラムネ 牛乳	菜めし(奈良) 豆腐と海老の炒め物 肉焼売 みそ汁	揚げパン 牛乳	せんべい ミニゼリー	うすあげ 鶏肉 絹ごし豆腐 焼売 むき海老 きな粉 牛乳	かつくり粉 サラダ油 砂糖 米 里芋 コッペパン 白皎油	チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	518kcal, 21.8g, 16.3g 301mg, 2.4mg	
27火	せんべい 牛乳	牛ごぼう丼 南瓜のきなこまぶし にゅうめん(奈良)	じゃこ 聖抜きクッキー 牛乳	バナナ	きな粉 牛肉 赤かまぼこ ミニフィッシュ 牛乳 卵	かつくり粉 サラダ油 そうめん 砂糖 米 パター 小麦粉	さがきごぼう しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜	641kcal, 24.6g, 20.2g 305mg, 3.1mg	
28水	ラムネ 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) 茄子のおかか煮 切干大根のみそ汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	しおかりんどう	うすあげ 花かつお 秋鮭 ヨーグルト 牛乳 卵	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 小麦粉	きぬさや キャベツ なす ほんしめじ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ 切り干し大根 白ねぎ スイートコーン	482kcal, 22g, 14.5g 269mg, 1.2mg	
29木	ゼリー 牛乳	おかおにおにぎり ちゃんこ鍋 オレンジ	豆腐ちぢみ 牛乳	コーン蒸しパン	花かつお 厚揚げ 焼き竹輪 豚肉 肉だんご 牛乳 木綿豆腐 卵	砂糖 中華めん 板こんにやく 米 ごま油 チヂミ粉	オレンジ 人参 太もやし 大根 白ねぎ 白菜 なら 玉ねぎ	464kcal, 20g, 13.5g 256mg, 1.4mg	

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

★※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。
・太字のメニューは全国の郷土料理です。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

