

平成 24 年

## まつがみね保育園&amp;託児室献立表

2月		ご飯	おかず	デザート	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
1	水	ふりかけ	チキンケチャップ・コーンボール ホタテ風味フライ・ジャーマンポテト	オレンジ	334	12	10	1.2
2	木	白いご飯	カラフルハンバーグ・マカロニソテー タコウィンナー・青菜と切干大根のごま和え	ゼリー	339	9	12	1.2
3	金	ピラフ	オムレツ・ブロッコリーコンソメソテー はんぺん煮・大豆とひじきの煮物	フルーツナタデココ	282	9	6	2.2
6	月	ごま塩	豚肉のバーベキューソテー・ミニいなり煮 ポテトフライ・ごぼうと油揚げの炒め煮	カスタードぶちケーキ	465	12	18	1.6
7	火	ふりかけ	イカフライ・キャベツとハムのソテー お花豆腐・炒り鶏風煮	りんごのコンポート	323	10	9	1.2
8	水	白いご飯	ポークカレー・厚焼き玉子 カリフラワーとツナのサラダ	ヨーグルトゼリー	318	8	11	2.2
9	木	ツナそぼろ	照り焼き風つくね・たけのこ中華炒め 大根おでん風煮・白菜ときのこの煮浸し風	パイ	311	8	9	1.1
10	金	のりご飯	ちくわの磯辺揚げ・五目ビーフン がんもの含め煮・山吹和え	グレープフルーツ	251	7	5	1.2
13	月	鶏そぼろ	サーモンメンチ・ウィンナーと野菜のソテー さといも煮・さつまあげのきんぴら風	すりおろしピーチゼリー	313	9	8	1.5
14	火	ごま塩	鶏肉の中華炒め・カニカマ天ぷら 豆腐シューマイ・ヤングコーン	チョコパンケーキ	366	11	10	2.0
15	水	白いご飯	ホワイトシチュー・チーズフライ キャベツとツナのソテー	りんご	285	7	7	1.9
16	木	ふりかけ	豚肉のロールフライ・チンゲン菜塩炒め 五目巾着煮・しらたき炒り煮	フルーツ杏仁	311	8	9	0.9
17	金	チャーハン	ギョーザ・もやしと厚揚げの炒め物 お魚小判揚げ・小松菜の煮浸し	みかん	290	9	8	2.2
20	月	ふりかけ	ハンバーグデミグラスソース・イカ団子 ほうれん草とコーンのソテー・高菜豆腐含め煮	ゼリー	335	11	10	2.2
21	火	チキンピラフ	クリームコロッケ・いんげんカラフルソテー えびふりったー・お豆とマカロニのトマト煮	オレンジ	335	9	10	2.2
22	水	ごま塩	鶏の唐揚げ・もやしと玉子の炒め物 さつま揚げ煮・ブロッコリーのごま和え	フルーツアロエ	305	10	10	1.5
23	木	白いご飯	中華風旨煮・根菜甘辛炒め 豆腐のふわふわ揚げ	ミニクリームドーナツ	321	10	8	0.9
24	金	わかめご飯	さわらの竜田揚げ・切昆布煮 豚肉と春雨の炒め物・さつまいもの甘煮	洋なしコンポート	311	7	7	1.1
27	月	カレーそぼろ	エビフライ・れんこんとベーコンのソテー ミートボール・いんげん和風和え	ぶちホットケーキ	331	10	8	2.2
28	火	白いご飯	ブルコギ風炒め・春巻 たけのこ土佐煮・信田巻き煮	ぶどう	276	11	6	0.6
29	水	ごま塩	チキンピカタ・アスパラチーズソテー ロールキャベツ・花野菜ポトフ風煮	すりおろしりんごゼリー	290	9	7	2.6

