

2月予定献立表

川口さくら病院様 保育園
期 間：2020/2/1～2020/2/29

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|--|---|--|--|--|---|---|--|
| 朝食 |   | | | | | | | ハムチーズサンド コーンポタージュ ほうろくお餅 ジャム 1144kcal 486kcal 蛋白質 22.4g 脂質 23.9g 炭水化物 44.4g 食塩 2.5g |
| 昼食 |  | | | | | | | カボチャ入り コンソメスープ キャベツサラダ フルーツ 1144kcal 372kcal 蛋白質 12.5g 脂質 11.7g 炭水化物 56.8g 食塩 0.2g かわかおにぎり 牛乳 1144kcal 212kcal 蛋白質 6g 脂質 4.2g 炭水化物 35.9g 食塩 0.2g 1144kcal 107kcal 蛋白質 40.9g 脂質 39.8g 炭水化物 137.1g 食塩 4.6g |
| 3時 |  | | | | | | | ごはん 味噌汁 和風スクランブルエッグ さつま芋サラダ 牛乳 1144kcal 447kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.9g 炭水化物 58.1g 食塩 1.3g にゅうめん 豆腐チャムプルー ヨーグルト 1144kcal 402kcal 蛋白質 23g 脂質 7.5g 炭水化物 58.2g 食塩 3.2g |
| 朝食 | | | | | | | | |
| 昼食 | 三色丼(卵、鶏そぼろ、青菜) 味噌汁 香芽の和え物 フルーツ 1144kcal 370kcal 蛋白質 14.4g 脂質 9.8g 炭水化物 54.7g 食塩 1.3g | ★節分★ 鬼さんランチ すまし汁 煮豆 みかんゼリー 1144kcal 439kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.3g 炭水化物 71.5g 食塩 2.2g | パターロール 奥沢山トマトスープ マカロニグラタン もやしとコーンのサラダ フルーツ 1144kcal 485kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.3g 炭水化物 62.2g 食塩 1.6g | 焼きうどん 中華スープ じゃが芋とウィンナーのソテー フルーツ 1144kcal 369kcal 蛋白質 14.6g 脂質 8.6g 炭水化物 58.2g 食塩 2.6g | かやくごはん 味噌汁 さげの玉ねぎソース なすの蒸し フルーツ 1144kcal 364kcal 蛋白質 18.6g 脂質 5.5g 炭水化物 60.2g 食塩 1.9g | ごはん 野菜スープ ハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ 1144kcal 408kcal 蛋白質 11.9g 脂質 12.1g 炭水化物 61.9g 食塩 1.3g | かわかおにぎり 牛乳 1144kcal 212kcal 蛋白質 6g 脂質 4.2g 炭水化物 35.9g 食塩 0.2g 1144kcal 107kcal 蛋白質 40.9g 脂質 39.8g 炭水化物 137.1g 食塩 4.6g | |
| 夕食 | | | | | | | | |
| 3時 | ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 1144kcal 148kcal 蛋白質 3.7g 脂質 4.9g 炭水化物 22.6g 食塩 0.1g 1144kcal 518kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.7g 炭水化物 77.3g 食塩 1.4g | 恵方ロールサンド 牛乳 1144kcal 163kcal 蛋白質 6.1g 脂質 5.1g 炭水化物 23g 食塩 0.5g 1144kcal 632kcal 蛋白質 21.4g 脂質 22.5g 炭水化物 87.6g 食塩 2.1g | しらすおやき 牛乳 1144kcal 188kcal 蛋白質 5.9g 脂質 5.2g 炭水化物 28.5g 食塩 0.5g 1144kcal 673kcal 蛋白質 26.3g 脂質 22.5g 炭水化物 90.7g 食塩 2.1g | いなり寿司 ジョア 1144kcal 263kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.5g 炭水化物 44.7g 食塩 0.7g 1144kcal 632kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.1g 炭水化物 102.9g 食塩 3.3g | 芋もち 牛乳 1144kcal 143kcal 蛋白質 4.5g 脂質 4.9g 炭水化物 20.5g 食塩 0.3g 1144kcal 507kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10.4g 炭水化物 79.7g 食塩 2.2g | ごはん 味噌汁 かつお節 ひじきのサラダ フルーツ 1144kcal 178kcal 蛋白質 4.9g 脂質 8.3g 炭水化物 21.2g 食塩 0.2g 1144kcal 882kcal 蛋白質 29.7g 脂質 27g 炭水化物 127.9g 食塩 2.6g | わかおにぎり 牛乳 1144kcal 177kcal 蛋白質 5.2g 脂質 4.1g 炭水化物 28.9g 食塩 0.1g 1144kcal 102kcal 蛋白質 44.3g 脂質 27.5g 炭水化物 145.1g 食塩 5.2g | |
| 朝食 | | | | | | | | |
| 昼食 | 五目チャーハン わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ 1144kcal 386kcal 蛋白質 14g 脂質 9.9g 炭水化物 58.1g 食塩 2.5g | ごはん 奥沢山汁 たらこの塩焼き 切干大根の煮物 フルーツ 1144kcal 335kcal 蛋白質 17.4g 脂質 4.1g 炭水化物 57g 食塩 1.4g | ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ ヨーグルト 1144kcal 421kcal 蛋白質 16.2g 脂質 10.5g 炭水化物 62.6g 食塩 1.3g | スパゲティミートソース コンソメスープ フロココリーサラダ フルーツ 1144kcal 381kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.3g 炭水化物 57.4g 食塩 1.3g | ごはん すまし汁 かけの香煎焼き ひじきのサラダ フルーツ 1144kcal 381kcal 蛋白質 13.9g 脂質 9.9g 炭水化物 61.4g 食塩 1.5g | 豚汁 味噌汁 スパゲティサラダ フルーツ 1144kcal 446kcal 蛋白質 16.3g 脂質 14.2g 炭水化物 60.9g 食塩 1.9g | ごはん コンソメスープ たらこのトマトソース 根菜の炒り煮 フルーツ 1144kcal 284kcal 蛋白質 12.3g 脂質 3g 炭水化物 53.9g 食塩 0.7g | 五目うどん 南蛮のいとこ煮 フルーツ 1144kcal 366kcal 蛋白質 15.4g 脂質 4.4g 炭水化物 65.4g 食塩 3g |
| 夕食 | | | | | | | | |
| 3時 | せんべい クッキー 牛乳 1144kcal 208kcal 蛋白質 4.9g 脂質 9.6g 炭水化物 25.6g 食塩 0.4g 1144kcal 584kcal 蛋白質 18.8g 脂質 19.5g 炭水化物 83.9g 食塩 2.9g | フライドポテト 牛乳 1144kcal 184kcal 蛋白質 4.4g 脂質 10.9g 炭水化物 17.1g 食塩 0.4g 1144kcal 519kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15g 炭水化物 74.1g 食塩 1.8g | ホットケーキ 牛乳 1144kcal 215kcal 蛋白質 5g 脂質 6.9g 炭水化物 33.1g 食塩 0.4g 1144kcal 636kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.4g 炭水化物 95.7g 食塩 1.7g | こんぶおにぎり 牛乳 1144kcal 177kcal 蛋白質 5.3g 脂質 4.1g 炭水化物 28.6g 食塩 0.3g 1144kcal 568kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.3g 炭水化物 86g 食塩 1.6g | お麩ラスク 牛乳 1144kcal 133kcal 蛋白質 4.7g 脂質 8g 炭水化物 10.1g 食塩 0.2g 1144kcal 514kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17g 炭水化物 71.5g 食塩 1.7g | ピザトースト ジョア 1144kcal 185kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.1g 炭水化物 25.7g 食塩 0.8g 1144kcal 925kcal 蛋白質 38.4g 脂質 22.3g 炭水化物 140.1g 食塩 3.6g | 五平もち 牛乳 1144kcal 191kcal 蛋白質 5.7g 脂質 4.8g 炭水化物 30.3g 食塩 0.5g 1144kcal 1066kcal 蛋白質 41.8g 脂質 26.1g 炭水化物 160.6g 食塩 5.9g | |
| 朝食 | | | | | | | | |
| 昼食 | ごはん すまし汁 揚げの鶏焼き 茄子とピーマンの味噌炒め フルーツ 1144kcal 307kcal 蛋白質 16.1g 脂質 4.3g 炭水化物 49.6g 食塩 1.4g | ★トお昼生会ト★ ピラフ ミネストローネ テキカワ コールスローサラダ フルーツ 1144kcal 457kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.9g 炭水化物 66.9g 食塩 1.6g | パターロール コンソメスープ 豚肉の唐揚げ トマトソース かぼちゃサラダ フルーツ 1144kcal 487kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.6g 炭水化物 58.2g 食塩 1.4g | あんかけうどん フロココリーとコーンの和え物 ヨーグルト 1144kcal 365kcal 蛋白質 18.8g 脂質 7.1g 炭水化物 53.1g 食塩 1.8g | ごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ 1144kcal 338kcal 蛋白質 14.8g 脂質 7g 炭水化物 52.4g 食塩 1.7g | 豚汁 味噌汁 さげの玉ねぎソース なすの蒸し フルーツ 1144kcal 449kcal 蛋白質 12.8g 脂質 14.5g 炭水化物 66.3g 食塩 1.5g | けんちんうどん ささみの磯辺揚げ フルーツ 1144kcal 350kcal 蛋白質 18.4g 脂質 6.5g 炭水化物 54.7g 食塩 2.1g | |
| 夕食 | | | | | | | | |
| 3時 | スイートパンプキンパイ風 牛乳 1144kcal 129kcal 蛋白質 5g 脂質 4.1g 炭水化物 18.1g 食塩 0.1g 1144kcal 436kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.4g 炭水化物 67.7g 食塩 1.5g | ベイクドチーズケーキ 牛乳 1144kcal 327kcal 蛋白質 6.9g 脂質 23.2g 炭水化物 22.2g 食塩 0.2g 1144kcal 784kcal 蛋白質 26.5g 脂質 35.1g 炭水化物 89g 食塩 2g | しらす炒飯 牛乳 1144kcal 185kcal 蛋白質 6g 脂質 4.3g 炭水化物 29.2g 食塩 0.5g 1144kcal 652kcal 蛋白質 24.1g 脂質 21.9g 炭水化物 87.4g 食塩 2.5g | いなり寿司 牛乳 1144kcal 282kcal 蛋白質 9.5g 脂質 8.2g 炭水化物 40.9g 食塩 0.7g 1144kcal 647kcal 蛋白質 28.3g 脂質 15.7g 炭水化物 94g 食塩 4.8g | レーズン蒸しパン 牛乳 1144kcal 158kcal 蛋白質 4.7g 脂質 4g 炭水化物 28.3g 食塩 0.4g 1144kcal 496kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.4g 炭水化物 78.7g 食塩 1.4g | ごはん 味噌汁 たらこの甘辛焼き 小松菜の胡麻和え フルーツ 1144kcal 179kcal 蛋白質 7.5g 脂質 7.1g 炭水化物 21.9g 食塩 0.7g 1144kcal 892kcal 蛋白質 34.9g 脂質 23.8g 炭水化物 133.4g 食塩 3.5g | 蒸しおにぎり 牛乳 1144kcal 176kcal 蛋白質 5.2g 脂質 4.1g 炭水化物 28.4g 食塩 0.5g 1144kcal 897kcal 蛋白質 37.6g 脂質 19.7g 炭水化物 140.1g 食塩 4.8g | |
| 朝食 | | | | | | | | |
| 昼食 | ケチャップライス クリームシチュー キャベツサラダ フルーツ 1144kcal 441kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.7g 炭水化物 71.3g 食塩 2.6g | ごはん 味噌汁 たらこのマドレ焼き ほうろく菜の胡麻和え フルーツ 1144kcal 345kcal 蛋白質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 51.3g 食塩 1.4g | ごはん コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーサラダ ヨーグルト 1144kcal 410kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11g 炭水化物 61.2g 食塩 1.5g | 野菜たっぷり味噌汁 鶏肉の唐揚げ フルーツ 1144kcal 388kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.6g 炭水化物 40.5g 食塩 2.6g | ごはん 味噌汁 サーマンフライ キャベツとチーズのサラダ フルーツ 1144kcal 393kcal 蛋白質 16.3g 脂質 10.3g 炭水化物 58.3g 食塩 1.1g | ビビンバ風丼 春雨スープ サーマンフライ キャベツとチーズのサラダ フルーツ 1144kcal 388kcal 蛋白質 13.8g 脂質 12.2g 炭水化物 54g 食塩 1.3g | 豚汁 味噌汁 さげの玉ねぎソース なすの蒸し フルーツ 1144kcal 284kcal 蛋白質 12.3g 脂質 3g 炭水化物 53.9g 食塩 0.7g | |
| 夕食 | | | | | | | | |
| 3時 | マフィン 牛乳 1144kcal 217kcal 蛋白質 5.5g 脂質 9g 炭水化物 27.9g 食塩 0.5g 1144kcal 658kcal 蛋白質 21.4g 脂質 18.7g 炭水化物 99.2g 食塩 3.1g | りんごのひも焼き 牛乳 1144kcal 148kcal 蛋白質 4.3g 脂質 5g 炭水化物 22.6g 食塩 0.1g 1144kcal 494kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.5g 炭水化物 73.9g 食塩 1.5g | ホンデケーキ 牛乳 1144kcal 172kcal 蛋白質 6.7g 脂質 5.1g 炭水化物 17.9g 食塩 0.3g 1144kcal 582kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18.8g 炭水化物 79.1g 食塩 1.8g | ツなおやき 牛乳 1144kcal 191kcal 蛋白質 6.8g 脂質 5.1g 炭水化物 28.2g 食塩 0.3g 1144kcal 578kcal 蛋白質 27.5g 脂質 18.8g 炭水化物 73.2g 食塩 3.1g | スイートポテト ジョア 1144kcal 145kcal 蛋白質 4.9g 脂質 2.5g 炭水化物 26.6g 食塩 0.7g 1144kcal 538kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.8g 炭水化物 84.9g 食塩 1.3g | サブレ風クッキー ジョア 1144kcal 200kcal 蛋白質 5.3g 脂質 9.5g 炭水化物 23.1g 食塩 0.2g 1144kcal 841kcal 蛋白質 36.9g 脂質 32.5g 炭水化物 120.7g 食塩 3.1g | おかおにぎり 牛乳 1144kcal 175kcal 蛋白質 5.3g 脂質 4.1g 炭水化物 28.2g 食塩 0.2g 1144kcal 960kcal 蛋白質 36.8g 脂質 21.8g 炭水化物 152.1g 食塩 4.7g | |