



2月予定献立表 (つばさ)



☆材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

児童発達支援センター つばさ

日 に ち	曜 日	お昼の献立	午後のおやつ	主 な 材 料 名			栄 養 価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	熱量(kcal)	蛋白質(g)
3	月	鬼ライス	牛乳または 麦茶	鶏肉 豚肉 味噌 大豆 牛乳	米 ごま ごま油 油 小麦粉	ピーマン 玉ねぎ 人参 ホールコーン 生姜 ニンニク 白菜 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 黄桃缶	3日	
		白菜のごま和え 鬼除け汁					472	20.3
		黄桃缶					15.6	1.4
4	火	鶏肉ときのこのスパゲティー	牛乳または 麦茶	鶏肉 ベーコン ちくわ 牛乳	スパゲティー 油 ごま 砂糖	しめじ えのきたけ 玉ねぎ ニンニク ブロッコリー 人参 セロリー キャベツ 小松菜 パイン缶	4日	
		ブロッコリーのごま酢和え					400	19.4
		キャベツスープ パイン缶					11.7	1.5
5	水	ご飯		卵 鶏肉 味噌 豆腐 しらす干し	米 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 小松菜 ねぎ みかん	5日	
		厚焼き卵 切り干し大根の和え物					398	17.3
		みそ汁 みかん					12.7	1.3
6	木	ご飯	牛乳または 麦茶	鮭 ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 パン粉 春雨	キャベツ 人参 セロリー 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ 果物缶	6日	
		鮭のフライ コールスロー					498	20.4
		春雨スープ フルーツヨーグルト					13.6	1.2
7	金	ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 昆布 鰹節 味噌 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 里芋 油	人参 レンコン ごぼう 白菜 きゅうり なめこ 小松菜 干しいたけ 黄桃缶	7日	
		れんこん入り筑前煮 白菜のおかか和え					421	17.1
		みそ汁 黄桃缶					9.5	1.4
10	月	なめし	牛乳または 麦茶	鶏肉 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 じゃが芋	ブロッコリー 人参 セロリー 玉ねぎ 小松菜 ホールコーン みかん缶	10日	
		チキンカツ ブロッコリーと人参の和え物					449	19.8
		じゃがいもとコーンのスープ みかん缶					12.0	1.8
12	水	ご飯		鶏肉 生わかめ 豚肉 なた ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	生姜 たけのこ 人参 玉ねぎ ピーマン パイン缶 きゅうり ねぎ セロリー もやし	12日	
		鶏と野菜のケチャップ炒め わかめの中華づけ					437	17.6
		ワンタンスープ ヨーグルト					11.7	1.9
13	木	けんちんうどん	牛乳または 麦茶	鶏肉 鰹節 牛乳	干しうどん 油 砂糖 小麦粉 里芋	人参 ごぼう ねぎ 小松菜 さつま芋 パイン缶	13日	
		芋天					507	13.6
		パイン缶					12.7	1.6
14	金	ロールパン	牛乳または 麦茶	鶏肉 豆乳 チーズ 牛乳	ロールパン 油 マカロニ 小麦粉 バター パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ブロッコリー トマト きゅうり 黄桃缶	14日	
		かぼちゃの豆乳グラタン					516	20.6
		ブロッコリーとトマトのサラダ 黄桃缶					20.6	1.2
17	月	ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ きゅうり 黄桃缶	17日	
		チキンカレー ツナ入り野菜サラダ					497	15.2
		黄桃缶					17.1	1.6
18	火	クリームスープパゲティー	牛乳または 麦茶	ベーコン 鶏肉 牛乳	スパゲティー 油 小麦粉 バター ごま油	しめじ 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ きゅうり パイン缶	18日	
		ささみとキャベツの和え物					464	16.9
		パイン缶					19.5	1.4
19	水	ご飯		さば さつま揚げ 卵 生わかめ 乳飲料	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	りんご ねぎ えのきたけ 生姜 ニンニク ほうれん草 人参 玉ねぎ	19日	
		鯖のきのこソースがけ ほうれん草とさつま揚げの和え物					451	21.4
		わかめとたまごのスープ ジョア					14	1.5
20	木	ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 ひじき ハム 牛乳	米 小麦粉 油 バター 砂糖	白菜 人参 セロリー きゅうり 玉ねぎ みかん	20日	
		白菜のクリーム煮					459	14.6
		ひじきのマリネ みかん					17.6	1.4
21	金	三色ご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 油揚げ 豆乳 味噌 卵 牛乳	米 砂糖 ごま じゃが芋 油	ほうれん草 れんこん 人参 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ 黄桃缶	21日	
		れんこんのごま和え 洋風みそ汁					530	22.2
		黄桃缶					18.1	1.4
25	火	かぼちゃのほうとう	牛乳または 麦茶	豚肉 鶏肉 味噌 鰹節 牛乳	干しうどん 油 小麦粉	かぼちゃ 大根 ごぼう なめこ ねぎ 小松菜 パセリ 人参 みかん缶	25日	
		ささみの香り揚げ					516	25.7
		みかん缶					13.8	1.9
26	水	ご飯		豆腐 鶏肉 卵 味噌 油揚げ 乳飲料	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	干しシイタケ 人参 小松菜 大根 ねぎ	26日	
		ぎせい豆腐 小松菜とささみのサラダ					461	22.5
		みそ汁 ジョア					14.1	1.4
27	木	ご飯	牛乳または 麦茶	豚肉 豆腐 味噌 生わかめ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ えのきたけ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 パイン缶	27日	
		ハンバーグ 人参の和え物					503	18.1
		みそ汁 パイン缶					18.7	1.8
28	金	こぎつねご飯	牛乳または 麦茶	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 じゃが芋 油	人参 ごぼう しめじ きゅうり 小松菜 ねぎ みかんゼリー	28日	
		春雨の和え物 じゃが芋と小松菜のみそ汁					477	18.6
		みかんゼリー					14.7	1.8

今月の平均栄養摂取量

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	塩分
565kcal	21.0g	18.5g	374mg	2.0g
530kcal	19.8g	17.0g	200mg	1.5g

