



つぼみ完了食 献立表 2月分

曜日	時 日	名前 給食	完了食			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g		
			果物	おやつ	材料名						
					血や肉をつくるもの					力や体温になるもの	体の調子をよくするもの
月	2 16	ご飯・炒り豆腐 さつまいもの甘煮 白菜のみそ汁	オレンジ	ココア パウダー ケーキ 牛乳	豆腐・卵・鶏挽肉・牛乳	米・油・砂糖・さつまいも・ 小麦粉・バター	人参・しいたけ・玉ねぎ・グリーン ピース・なす・白菜・青ねぎ・オレ ンジ	464	15.2	15.6	1.3
火	17	ドライカレー ココロサラダ いんげんのスープ	バナナ	きな粉 大豆 牛乳	豚挽肉・チーズ・大豆・き な粉・牛乳	米・油・マヨネーズ・砂糖	人参・玉ねぎ・トマト缶・きゅうり・し めじ・いんげん・バナナ	446	17.7	17.8	1.3
水	4 18	食パン 魚のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ・コーンポタージュ	りんご	ブルーベリー 牛乳	かきマゴロ・牛乳	食パン・油・砂糖	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・パセ リ・ブロッコリー・カブ・人参・コーン 缶・りんご・みかん缶・パイン缶・キウ イ	414	18.2	12.9	2.2
木	5 19	ちゃんぽん風ラーメン 塩昆布和え ヤクルト	みかん	鮭おにぎり 牛乳	豚肉・かまぼこ・牛乳・ヤ クルト・鮭フレーク	ラーメン・ごま油・米・白ご ま	キャベツ・人参・もやし・コーン・ 大根・きゅうり・塩昆布・みかん	408	16.1	13.3	0.9
金	6 20	ご飯 鶏の味噌炒め ほうれん草のごま和え・すまし汁	キウイ	焼き チュロス 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・油・砂糖・白ごま・ホト トギス・バター・グラ ニュー糖	キャベツ・もやし・人参・しめじ・ ほうれん草・わかめ・たけのこ・白 ねぎ・キウイ	453	17.1	17.2	2.0
土	7 21	スープスパゲッティ ちくわのマヨ和え ヨーグルト	ルビー	菓子 キウイ 牛乳	ベーコン・ちくわ・ヨーグ ルト・牛乳	スパゲッティ・油・マヨネーズ・ 菓子	キャベツ・人参・エリンギ・ブロッ コリー・ルビー・キウイ	451	17.2	17.8	1.4
月	9	ご飯・キョフテ チョハンサラタス マッシュルームスープ	バナナ	ポアチャ 牛乳	豚挽肉・卵・ヨーグルト・ カレーチーズ・牛乳	米・パン粉・オリーブ油・小 麦粉	人参・玉ねぎ・きゅうり・トマト・マッ ッシュルーム・レモン果汁・バナナ・パセ リ	468	16.5	17.6	0.9
火	10 24	かて飯 小松菜のお浸し お麩のすまし汁	みかん	味噌ポテト 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・麩・油・砂糖・じゃがい も・小麦粉	大根・ごぼう・人参・しいたけ・小 松菜・もやし・青ねぎ・みかん	443	16.1	16.1	1.6
水	25	ご飯・サバの竜田揚げ 煮物 みそ汁	ルビー	みたらし バナナ 牛乳	サバ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・白ご ま	生姜・大根・人参・しいたけ・いんげ ん・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・ル ビー・バナナ	415	15.8	14.5	1.6
木	12	食パン 丼とほうれん草のクリーム煮 茹でブロッコリー・マカロニ	りんご	イチゴ ゼリー 牛乳	鶏肉・牛乳	食パン・バター・杓仔煎 缶・マカロニ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン・しめ じ・ブロッコリー・大根・黄パプリカ・赤パ プリカ・りんご・寒天・仔丁汁	402	18.0	15.9	2.5
金	13 27	かきたまうどん きゅうりの酢の物 ヨーグルト	オレンジ	クッキー 牛乳	卵・加風味かまぼこ・ヨー グルト・牛乳	うどん・片栗粉・油・砂糖・ 小麦粉・バター	小松菜・しいたけ・白ねぎ・きゅう り・わかめ・オレンジ	405	16.3	13.4	2.6
土	14 28	ピラフ サラダ エリンギスープ	りんご	菓子 バナナ 牛乳	ウインナー・牛乳	米・バター・砂糖・じゃがい も・菓子	人参・ピーマン・コーン・グリーンピース・ きゅうり・大根・エリンギ・りんご・バ ナナ	429	13.7	14.7	1.5
とくべつ メニュー	3	鬼カレー ココロサラダ いんげんのスープ	バナナ	きな粉 大豆 牛乳	豚挽肉・チーズ・大豆・き な粉・牛乳	米・油・マヨネーズ・砂糖	人参・玉ねぎ・トマト缶・きゅうり・し めじ・いんげん・バナナ	446	17.7	17.8	1.3
誕生会	26	仲良しサンド 丼とほうれん草のクリーム煮 茹でブロッコリー・マカロニ	りんご	イチゴ プリン 麦茶	鶏肉・牛乳	食パン・マカロニ・バター・杓 仔煎缶・マカロニ	ブルーベリー汁・ほうれん草・玉ねぎ・人 参・コーン・しめじ・ブロッコリー・大根・黄 パプリカ・赤パプリカ・りんご・寒天・仔 丁汁	426	16.8	18.3	2.0

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。