



# アンデルセン第二保育園 離乳食D



日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	5倍粥 お麩の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 バナ	5倍粥 煮魚 味噌汁	カツ 味噌	砂糖 麩 米	バナ キャベツ 小松菜 人参 玉葱	146	7.2
2	水	5倍粥 魚と野菜の出し煮 小松菜のお浸し 味噌汁 みかん	煮込みうどん 南瓜の甘煮 キャベツのお浸し	卵黄 鶏肉 味噌 カイ	砂糖 うどん 里芋 米	キャベツ 南瓜 人参 小松菜 人参 玉葱	207	10.5
3	木	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ なすの煮物 味噌汁 レンジ	5倍粥 じゃが芋あんかけ 味噌汁	味噌 豆腐	じゃが芋 澱粉 砂糖 米	レンジ 茄子 小松菜 玉葱 人参	162	4.8
4	金	5倍粥 南瓜のあんかけ キャベツのお浸し 味噌汁 バナ	5倍粥 五目豆腐煮 味噌汁	豆腐 味噌	澱粉 砂糖 米	かぶ ブロッコリー バナ キャベツ 南瓜 人参 玉葱	153	4.3
7	月	5倍粥 麩のシラス煮 キャベツのお浸し 味噌汁 みかん	5倍粥 魚の味噌煮 すまし汁	カツ 味噌 シラス	砂糖 麩 米	茄子 みかん キャベツ 人参 玉葱	136	7.5
8	火	5倍粥 じゃが芋あんかけ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バナ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	豆腐 味噌	澱粉 砂糖 じゃが芋 米	小松菜 バナ ブロッコリー 玉葱 人参	172	5.1
9	水	5倍粥 煮魚 納豆のお浸し 味噌汁 バナ	煮込みうどん かぶの煮物 南瓜の甘煮	卵黄 鶏肉 味噌 カイ	砂糖 うどん 里芋 米	南瓜 かぶ 人参 小松菜 玉葱 人参 バナ 納豆	208	10.3
10	木	5倍粥 五目豆腐煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁 レンジ	5倍粥 魚と野菜の出し煮 味噌汁	カツ 味噌 豆腐	里芋 砂糖 米	レンジ 人参 小松菜 かぶ ブロッコリー 人参 玉葱	144	7.8
14	月	5倍粥 魚の味噌煮 納豆の磯和え すまし汁 バナ	5倍粥 じゃが芋あんかけ 味噌汁	味噌 カイ	澱粉 じゃが芋 砂糖 米	玉葱 バナ 納豆 人参 茄子	163	6.8
15	火	5倍粥 お麩の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 レンジ	5倍粥 煮魚 味噌汁	カツ 味噌	砂糖 麩 米	レンジ キャベツ 小松菜 人参 玉葱	135	7.1
16	水	5倍粥 魚と野菜の出し煮 小松菜のお浸し 味噌汁 バナ	煮込みうどん 南瓜の甘煮 キャベツのお浸し	卵黄 鶏肉 味噌 カイ	砂糖 うどん 里芋 米	キャベツ 南瓜 人参 小松菜 人参 玉葱	216	10.6
17	木	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ なすの煮物 味噌汁 みかん	5倍粥 煮魚 味噌汁	カツ 味噌 豆腐	澱粉 砂糖 米	みかん 茄子 小松菜 玉葱 人参	146	8.0
18	金	5倍粥 南瓜のあんかけ キャベツのお浸し 味噌汁 バナ	5倍粥 五目豆腐煮 味噌汁	豆腐 味噌	澱粉 砂糖 米	かぶ ブロッコリー バナ キャベツ 南瓜 人参 玉葱	153	4.3
21	月	5倍粥 麩のシラス煮 キャベツのお浸し 味噌汁 バナ	5倍粥 魚の味噌煮 すまし汁	カツ 味噌 シラス	砂糖 麩 米	茄子 バナ キャベツ 人参 玉葱	145	7.6
22	火	5倍粥 じゃが芋あんかけ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 レンジ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	豆腐 味噌	澱粉 砂糖 じゃが芋 米	小松菜 レンジ ブロッコリー 玉葱 人参	161	5.0
24	木	5倍粥 五目豆腐煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁 みかん	5倍粥 煮魚 味噌汁	カツ 味噌 豆腐	砂糖 米	みかん 人参 小松菜 かぶ ブロッコリー 人参 玉葱	138	7.6
25	金	5倍粥 魚と野菜の出し煮 茄子のおかか和え 味噌汁 バナ	5倍粥 人参の甘煮 キャベツのお浸し 味噌汁	味噌 カイ	砂糖 米	キャベツ 人参 バナ 茄子 小松菜 人参 玉葱	106	5.7
28	月	5倍粥 魚の味噌煮 納豆の磯和え すまし汁 レンジ	5倍粥 じゃが芋あんかけ 味噌汁	味噌 カイ	澱粉 じゃが芋 砂糖 米	玉葱 レンジ 納豆 人参 茄子	160	7.3
		栄養価平均		エネルギー 158kcal		たんぱく質 7.1g		





# アンデルセン第二保育園 離乳食E



日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	3倍粥 お麩の卵とじ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのお浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 魚のｷﾞﾍﾞｯｸﾞ スｰﾌﾟ	ｶﾞｲ 味噌 豆腐 卵黄	砂糖 麩 米	ﾌﾞﾛｯｺﾘ ｶﾌﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 小松菜 人参 玉葱	273	10.9
2	水	3倍粥 魚と野菜の出し煮 小松菜のお浸し 味噌汁 みかん	にゅうめん 南瓜の甘煮 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのお浸し	鶏肉 味噌 ｶﾞｲ	砂糖 そうめん 里芋 米	ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 南瓜 みかん 小松菜 人参 玉葱	269	11.5
3	木	3倍粥 豆腐の野菜あんかけ なすの煮物 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 ﾏﾞｲｯｼﾞｭｰﾌﾞ スｰﾌﾟ	ｶﾞｲ 味噌 豆腐	油 薄力粉 ｼﾞﾏﾞ 芋 澱粉 砂糖 米	ﾄﾏﾄｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 茄子 小松菜 玉葱 人参	240	7.9
4	金	3倍粥 南瓜のそぼろ煮 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのお浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 豆腐のｷﾞﾍﾞｯｸﾞ スｰﾌﾟ	卵黄 豆腐 味噌 鶏肉	油 薄力粉 澱粉 砂糖 米	ﾄﾏﾄｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 南瓜 人参 玉葱	298	9.2
7	月	3倍粥 麩のｼﾞｽﾞ煮 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのお浸し 味噌汁 みかん	3倍粥 魚のﾄﾏﾄ煮 スｰﾌﾟ	ｶﾞｲ 味噌 ｼﾞｽﾞ	砂糖 麩 米	ﾄﾏﾄｷﾞﾍﾞｯｸﾞ みかん ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 人参 玉葱	204	8.5
8	火	3倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 豆腐ｽｰｷ 味噌汁	豆腐 味噌 鶏肉	油 薄力粉 澱粉 砂糖 ｼﾞﾏﾞ 芋 米	小松菜 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘ 玉葱 人参	287	8.7
9	水	3倍粥 煮魚 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのお浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	煮込みうどん かぶの煮物 南瓜の甘煮	卵黄 鶏肉 味噌 ｶﾞｲ	砂糖 うどん 里芋 米	南瓜 ｶﾌﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 玉葱 人参 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	244	10.9
10	木	3倍粥 五目豆腐煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 魚のﾓﾆｰﾙ スｰﾌﾟ	ｶﾞｲ 味噌 豆腐	油 薄力粉 砂糖 米	ﾄﾏﾄｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 菜 ｶﾌﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘ 人参 玉葱	213	8.8
14	月	3倍粥 魚の味噌煮 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞの磯和え すまし汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 里芋のそぼろ煮 味噌汁	鶏肉 味噌 ｶﾞｲ	里芋 麩 砂糖 米	玉葱 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 人参 茄子	248	10.2
15	火	3倍粥 お麩の卵とじ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのお浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 魚のｷﾞﾍﾞｯｸﾞ スｰﾌﾟ	ｶﾞｲ 味噌 豆腐 卵黄	砂糖 麩 米	ﾌﾞﾛｯｺﾘ ｶﾌﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 小松菜 人参 玉葱	262	10.8
16	水	3倍粥 魚と野菜の出し煮 小松菜のお浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	にゅうめん 南瓜の甘煮 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのお浸し	鶏肉 味噌 ｶﾞｲ	砂糖 そうめん 里芋 米	ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 南瓜 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 小松菜 人参 玉葱	278	11.6
17	木	3倍粥 豆腐の野菜あんかけ なすの煮物 味噌汁 みかん	3倍粥 ﾏﾞｲｯｼﾞｭｰﾌﾞ スｰﾌﾟ	ｶﾞｲ 味噌 豆腐	油 薄力粉 ｼﾞﾏﾞ 芋 澱粉 砂糖 米	ﾄﾏﾄｷﾞﾍﾞｯｸﾞ みかん 茄子 小松菜 玉葱 人参	242	7.9
18	金	3倍粥 南瓜のそぼろ煮 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのお浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 豆腐のｷﾞﾍﾞｯｸﾞ スｰﾌﾟ	卵黄 豆腐 味噌 鶏肉	油 薄力粉 澱粉 砂糖 米	ﾄﾏﾄｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 南瓜 人参 玉葱	298	9.2
21	月	3倍粥 麩のｼﾞｽﾞ煮 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのお浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 魚のﾄﾏﾄ煮 スｰﾌﾟ	ｶﾞｲ 味噌 ｼﾞｽﾞ	砂糖 麩 米	ﾄﾏﾄｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 人参 玉葱	213	8.6
22	火	3倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 豆腐ｽｰｷ 味噌汁	豆腐 味噌 鶏肉	油 薄力粉 澱粉 砂糖 ｼﾞﾏﾞ 芋 米	小松菜 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘ 玉葱 人参	276	8.6
24	木	3倍粥 五目豆腐煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁 みかん	3倍粥 魚のﾓﾆｰﾙ スｰﾌﾟ	ｶﾞｲ 味噌 豆腐	油 薄力粉 砂糖 米	ﾄﾏﾄｷﾞﾍﾞｯｸﾞ みかん ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 菜 ｶﾌﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘ 人参 玉葱	215	8.8
25	金	3倍粥 魚と野菜の卵とじ 茄子のおかか和え 味噌汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ 人参の甘煮 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞのｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	豆乳 鶏肉 味噌 卵黄 ｶﾞｲ	澱粉 ｼﾞﾏﾞ 芋 砂糖 米	ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 南瓜 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 茄子 小松菜 人参 玉葱	290	11.5
28	月	3倍粥 魚の味噌煮 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞの磯和え すまし汁 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ	3倍粥 里芋のそぼろ煮 味噌汁	鶏肉 味噌 ｶﾞｲ	里芋 麩 砂糖 米	玉葱 ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ ｷﾞﾍﾞｯｸﾞ 人参 茄子	237	10.1
		栄養価平均	エネルギー	255kcal	たんぱく質	9.7g		





# アンデルセン第二保育園 離乳食F



日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	全粥 お麩の卵とじ じゃぶのお浸し 味噌汁 バナ	全粥 魚のホトフ スープ	卵 味噌 卵黄	砂糖 麩 米	ブロッコリー かぶ バナ じゃぶ 小松菜 人参 玉葱	267	10.4
2	水	全粥 魚と野菜の出し煮 小松菜のお浸し 味噌汁 みかん	にゅうめん 南瓜の甘煮 じゃぶのお浸し	鶏肉 味噌 卵	砂糖 そうめん 里芋 米	じゃぶ 南瓜 みかん 小松菜 人参 玉葱	269	11.5
3	木	全粥 豆腐の野菜あんかけ なすの煮物 味噌汁 ねんどう	全粥 フィッシュローフ スープ	卵 味噌 豆腐	油 薄力粉 ジャガイモ 粟粉 砂糖 米	トマトケチャップ ねんどう 茄子 小松菜 玉葱 人参	240	7.9
4	金	全粥 南瓜のそぼろ煮 じゃぶのお浸し 味噌汁 バナ	全粥 豆腐のピカタ スープ	チーズ 卵黄 豆腐 味噌 鶏肉	油 薄力粉 粟粉 砂糖 米	トマトケチャップ バナ じゃぶ 南瓜 人参 玉葱	308	10.1
7	月	全粥 麩のシラス煮 じゃぶのお浸し 味噌汁 みかん	全粥 魚のトト煮 スープ	卵 味噌 シラス	砂糖 麩 米	トマトケチャップ みかん じゃぶ 人参 玉葱	204	8.5
8	火	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バナ	全粥 豆腐ステーキ 味噌汁	豆腐 味噌 鶏肉	油 薄力粉 粟粉 砂糖 ジャガイモ 米	小松菜 バナ ブロッコリー 玉葱 人参	287	8.7
9	水	全粥 煮魚 納豆のお浸し 味噌汁 バナ	煮込みうどん かぶの煮物 南瓜の甘煮	卵黄 鶏肉 味噌 卵	砂糖 うどん 里芋 米	南瓜 かぶ ねぎ 玉葱 人参 バナ 納豆	244	10.9
10	木	全粥 五目豆腐煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁 ねんどう	全粥 魚のムニエル スープ	卵 味噌 豆腐	油 薄力粉 砂糖 米	トマトケチャップ ねんどう ねぎ 菜 かぶ ブロッコリー 人参 玉葱	213	8.8
14	月	全粥 魚の味噌煮 納豆の磯和え すまし汁 バナ	全粥 里芋のそぼろ煮 味噌汁	鶏肉 味噌 卵	里芋 麩 砂糖 米	玉葱 バナ 納豆 人参 茄子	248	10.2
15	火	全粥 お麩の卵とじ じゃぶのお浸し 味噌汁 ねんどう	全粥 魚のホトフ スープ	卵 味噌 卵黄	砂糖 麩 米	ブロッコリー かぶ ねんどう じゃぶ 小松菜 人参 玉葱	256	10.3
16	水	全粥 魚と野菜の出し煮 小松菜のお浸し 味噌汁 バナ	にゅうめん 南瓜の甘煮 じゃぶのお浸し	鶏肉 味噌 卵	砂糖 そうめん 里芋 米	じゃぶ 南瓜 バナ 小松菜 人参 玉葱	278	11.6
17	木	全粥 豆腐の野菜あんかけ なすの煮物 味噌汁 みかん	全粥 フィッシュローフ スープ	卵 味噌 豆腐	油 薄力粉 ジャガイモ 粟粉 砂糖 米	トマトケチャップ みかん 茄子 小松菜 玉葱 人参	242	7.9
18	金	全粥 南瓜のそぼろ煮 じゃぶのお浸し 味噌汁 バナ	全粥 豆腐のピカタ スープ	チーズ 卵黄 豆腐 味噌 鶏肉	油 薄力粉 粟粉 砂糖 米	トマトケチャップ バナ じゃぶ 南瓜 人参 玉葱	308	10.1
21	月	全粥 麩のシラス煮 じゃぶのお浸し 味噌汁 バナ	全粥 魚のトト煮 スープ	卵 味噌 シラス	砂糖 麩 米	トマトケチャップ バナ じゃぶ 人参 玉葱	213	8.6
22	火	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ねんどう	全粥 豆腐ステーキ 味噌汁	豆腐 味噌 鶏肉	油 薄力粉 粟粉 砂糖 ジャガイモ 米	小松菜 ねんどう ブロッコリー 玉葱 人参	276	8.6
24	木	全粥 五目豆腐煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁 みかん	全粥 魚のムニエル スープ	卵 味噌 豆腐	油 薄力粉 砂糖 米	トマトケチャップ みかん ねぎ 菜 かぶ ブロッコリー 人参 玉葱	215	8.8
25	金	全粥 魚と野菜の卵とじ 茄子のおかか和え 味噌汁 バナ	クリームチー 人参の甘煮 じゃぶのシラス	豆乳 鶏肉 味噌 卵黄 卵	チーズ 粟粉 ジャガイモ 砂糖 米	じゃぶ 南瓜 バナ 茄子 小松菜 人参 玉葱	297	11.5
28	月	全粥 魚の味噌煮 納豆の磯和え すまし汁 ねんどう	全粥 里芋のそぼろ煮 味噌汁	鶏肉 味噌 卵	里芋 麩 砂糖 米	玉葱 ねんどう 納豆 人参 茄子	237	10.1
		栄養価平均		エネルギー	256kcal	たんぱく質	9.7g	





# アンデルセン第二保育園 完了期



日曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	醤油ラーメン さつま芋のレモン煮 バナナ	牛乳	ひじき御飯 牛乳	油揚げ 卵 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃま芋 ラーメン	人参 ビタミンE バナナ レモン 人参 バナナ	427	16.8
2 水	2月の行事食 鬼そぼろ丼 青菜と桜エビの煮浸し つみれ汁 みかん	牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	生クリーム 小えび 鶏肉 牛乳	バナナ バナナ 薄力粉 砂糖 油 米	みかん 大根 人参 人参 人参	417	14.9
3 木	軟飯 魚のじゃが ポロコリとコンのサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳	南瓜のココロロール 牛乳	バナナ バナナ 卵 小えび 牛乳	コンソメ 砂糖 ドレッシング マーガリン 米	南瓜 オレンジ バナナ 人参 玉葱 コンソメ 人参	440	22.0
4 金	軟飯 鶏肉の揚げ煮 じゃが芋の味噌汁 味噌汁 バナナ	牛乳	さけおにぎり 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	ドレッシング 油 薄力粉 米	バナナ じゃが芋 やしコン わかめ レタス 真菜 大根	418	14.7
7 月	軟飯 魚の胡麻味噌焼 小松菜とじゃがのお浸し すまし汁 みかん	牛乳	ミニクラッシュ 牛乳	チーズ 和伊豆 豆腐 系 味噌 味噌 鶏 牛乳	バナナ バナナ マカニ 胡麻 米	バナナ 玉葱 みかん みつば 小松菜	442	20.8
8 火	カレーライス ひじきとじゃがの和風サラダ コンソメスープ バナナ	牛乳	プリン 牛乳	卵 鶏肉 牛乳	バナナの煮ドレッシング カレー粉 油 じゃが芋 押麦 米	バナナ コンソメ じゃが芋 ひじき 人参 玉葱	443	16.4
9 水	豚汁うどん ポロコリと玉葱のサラダ バナナ	牛乳	枝豆じゃこ御飯 牛乳	味噌 味噌 豚肉 牛乳	米 ドレッシング うどん	枝豆 バナナ 玉葱 マカニ 人参 人参 じゃが芋 大根	440	18.8
10 木	日本の郷土料理 軟飯 ちゃんちゃん焼き 菜の花の熨和え すまし汁 オレンジ	牛乳	ココアラマンジェ 牛乳	豆乳 味噌 生揚げ 鮭 牛乳	ココアラマンジェ 庄内産 砂糖 マーガリン 油 米	オレンジ 青菜 菜の花 じゃが芋 人参 玉葱 じゃが芋	430	19.1
14 月	ポドイのインゲンとムのサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳	チョコクッキー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	油 砂糖 バナナ 薄力粉 マーガリン 食パン	バナナ バナナ コンソメ インゲン じゃが芋 マカニ	399	11.7
15 火	軟飯 豚肉のすけ炒め 菜種和え 味噌汁 オレンジ	牛乳	あべ川バナナ 牛乳	味噌 卵 豚肉 牛乳	じゃが芋 砂糖 油 米	バナナ じゃが芋 真菜 もやし おにぎり 人参 玉葱	415	16.9
16 水	麦飯 豆腐と野菜の旨煮 れんこんきんぴら 味噌汁 バナナ	牛乳	バナナバナナ 牛乳	生クリーム 味噌 豆腐 牛乳	和伊豆 薄力粉 マーガリン 砂糖 油 薄力粉 押麦 米	じゃが芋 バナナ 玉葱 わかめ 人参 インゲン 白菜 じゃが芋	417	13.5
17 木	軟飯 鶏のヘルシーサラダ コンソメスープ みかん	牛乳	バナナバナナ 牛乳	チーズ 卵 鶏肉 牛乳	じゃが芋 マーガリン 薄力粉 じゃが芋 油 バナナ 薄力粉 コンソメ 薄力粉 米	みかん マカニ 玉葱 じゃが芋 人参 じゃが芋	407	15.8
18 金	軟飯 魚の照焼 切干大根の煮物 すまし汁 バナナ	牛乳	スノーボール 牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳	砂糖 コンソメ 薄力粉 砂糖 油 米	バナナ みつば じゃが芋 枝豆 人参 切干大根	429	15.4
21 月	和風スパゲティ ポロコリと卵のサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳	ピラッ 牛乳	生クリーム 卵 牛乳	マーガリン 米 ドレッシング バナナ マカニ	バナナ バナナ 玉葱 バナナ 小松菜 人参 マカニ 真菜 じゃが芋 玉葱	430	22.2
22 火	軟飯 五目卵焼 ごぼうサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳	手作りココアクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 卵 牛乳	マーガリン ココア 薄力粉 砂糖 じゃが芋 胡麻 砂糖 砂糖 米	バナナ じゃが芋 じゃが芋 人参	436	14.7
24 木	軟飯 鶏のヘルシーサラダ インゲンのフレンドリーサラダ オートスープ みかん	牛乳	シュガートースト 牛乳	鶏肉 牛乳	砂糖 マーガリン 食パン じゃが芋 ドレッシング 油 薄力粉 米	みかん バナナ 人参 玉葱 バナナ	423	15.1
25 金	世界の郷土料理 バナナライス 人参の野菜スープ バナナ 世界の郷土料理 ミート ロール(スウェーデン)	牛乳	わかめおにぎり 牛乳	卵 和伊豆 鶏肉 牛乳	砂糖 バナナ マーガリン マーガリン 米	わかめ バナナ 玉葱 じゃが芋 人参 マカニ	451	18.2
28 月	軟飯 魚の蒲焼 ビンサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳	甘食 牛乳	卵 味噌 じゃが芋 鶏肉 牛乳	バナナ バナナ バナナ マーガリン 砂糖 油 薄力粉 米	バナナ 玉葱 じゃが芋 ひじき バナナ	420	17.6
栄養価平均		エネルギー		427kcal	たんぱく質		16.9g	

## 旬の食材





# アンデルセン第二保育園 3歳未満児



日曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	醤油ラーメン さつま芋のレモン煮 パン	牛乳	ひじき御飯 牛乳	油揚げ 卵 豚肉 牛乳	米 砂糖 かつま芋 ラーメン	人参 ビタミンE パン レン 人参 パン	433	16.8
2 水	2月の行事食 鬼もぼろ井 青梗菜と桜花の煮浸し つみれ汁 みかん	牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	生クリーム 小えび 鶏肉 牛乳	ベーキングパウダー 薄力粉 砂糖 油 米	みかん 大根 人参 人参	420	14.9
3 木	御飯 魚のひじき ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ パン	牛乳	南瓜のココロボール 牛乳	パルメザンチーズ 卵 かい 牛乳	コーンフレーク 砂糖 ドレッシング マーガリン 米	南瓜 人参 人参 人参 人参 コーン ブロッコリー 人参	441	22.1
4 金	御飯 鶏肉の揚げ煮 レタス・カブのサラダ 味噌汁 パン	牛乳	さけおにぎり 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	ドレッシング 油 薄力粉 米	パン 人参 もやし コーン わかめ レタス 大根	424	14.7
7 月	御飯 魚の胡麻味噌焼 小松菜とかまのお浸し すまし汁 みかん	牛乳	ミニうどん 牛乳	チーズ 肉ひき肉 豆腐 糸こんにゃく 味噌 鶏 牛乳	卵 小麦粉 味噌 胡麻 米	人参 人参 人参 人参 小松菜	445	20.8
8 火	カレーライス ひじきと卵の和風サラダ コンソメスープ パン	牛乳	プリン 牛乳	卵 鶏肉 牛乳	プリン 小麦粉 ドレッシング 卵 薄力粉 油 しょう油 しょう油 しょう油 米	パン 人参 コーン 人参 人参 ひじき 人参 人参	438	16.3
9 水	豚汁うどん ブロッコリーと玉葱のサラダ パン	牛乳	枝豆じゃこ御飯 牛乳	卵 味噌 豚肉 牛乳	米 ドレッシング うどん	枝豆 人参 人参 人参 人参	446	18.8
10 木	日本の郷土料理 御飯 ちゃんちゃん焼き 菜の花の磯和え すまし汁 味噌汁	牛乳 日本のお料理 ちゃんちゃん焼き	ココアラマジン 牛乳	豆乳 味噌 生揚げ 鮭 牛乳	ココア コーン 生揚げ 肉類 砂糖 マーガリン 油 米	人参 人参 人参 人参 人参	433	19.2
14 月	ホトトギス イングンと山のサラダ オニオンスープ パン	牛乳	ココアラマジン 牛乳	卵 小麦粉 牛乳	油 砂糖 ベーキングパウダー ココア 薄力粉 ドレッシング マーガリン	パン 人参 コーン 人参 人参 人参	416	12.2
15 火	御飯 豚肉の炒め 菜種和え 味噌汁 味噌汁	牛乳	あべ川パン 牛乳	味噌 卵 豚肉 牛乳	卵 砂糖 油 米	パン 人参 人参 人参 人参	418	17.0
16 水	寒飯 豆腐と野菜の旨煮 れんこんきんぴら 味噌汁 パン	牛乳	アツパ 牛乳	生クリーム 味噌 人参 豆腐 牛乳	卵 小麦粉 卵 砂糖 マーガリン 油 薄力粉 押麦 米	人参 人参 人参 人参 人参	412	13.4
17 木	御飯 鶏のから揚げ マネーサラダ コンソメスープ みかん	牛乳	蕎麦パン 牛乳	チーズ 卵 鶏肉 牛乳	ジャム パン 小麦粉 砂糖 マーガリン 油 薄力粉 ココア 薄力粉 薄力粉 米	みかん 人参 人参 人参 人参	410	15.8
18 金	御飯 魚の照焼 切干大根の煮物 すまし汁 パン	牛乳	スノーボール 牛乳	油揚げ 卵 牛乳	砂糖 小麦粉 薄力粉 砂糖 油 米	パン 人参 みかん 人参 人参	424	15.3
21 月	和風パンケーキ ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ パン	牛乳	ピラフ 牛乳	人参 卵 小麦粉 牛乳	マーガリン 米 ドレッシング 卵 薄力粉 薄力粉	人参 人参 人参 人参 人参	436	22.2
22 火	御飯 五目卵焼 ごぼうサラダ 味噌汁 味噌汁	牛乳	手作りココアラマジン 牛乳	味噌 鶏肉 卵 牛乳	マーガリン ココア 薄力粉 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 砂糖 米	人参 人参 人参 人参 人参	439	14.8
24 木	御飯 鶏のバーベキュー イングリッシュサラダ マネーサラダ みかん	牛乳	ショートスト 牛乳	鶏肉 牛乳	砂糖 マーガリン 食パン マーガリン 薄力粉 油 薄力粉 米	みかん 人参 人参 人参 人参	426	15.1
25 金	世界の郷土料理 パセリライス ミートボール 人参のサラダ 野菜スープ パン	牛乳	わかめおにぎり 牛乳	卵 肉ひき肉 鶏肉 牛乳	砂糖 卵 小麦粉 薄力粉 マーガリン 米	わかめ 人参 人参 人参 人参	457	18.2
28 月	御飯 魚の蒲焼 ビンサラダ 味噌汁 味噌汁	牛乳	甘食 牛乳	卵 味噌 人参 鶏肉 牛乳	マーガリン ベーキングパウダー マーガリン 砂糖 油 薄力粉 米	人参 人参 人参 人参 人参	423	17.7
栄養価平均		エネルギー		430kcal	たんぱく質		17.0g	

## 旬の食材

