※献立の横に原材料が義務付けされた
7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。
（卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆）

2021年 2月 ようちえんメニュー

ちあきっず様
献立表

1日（月）
413kcal蛋白質11.6ｇ脂質8.0ｇ塩分1.3ｇ

デミハンバーグ 鶏肉 玉ねぎ	乳・卵 大豆 小麦
スパゲティサラダ パスタ・ハム ピーマン・パプリカ	小麦・乳 卵・大豆
ほうれんそうのソテー ほうれん草・コーン	小麦・乳 大豆
はくとうかん	－
たまごふりかけごはん 米・卵・ごま・あおさ 削り節・海苔	えび 乳・小麦 卵・大豆

2日（火）
390kcal蛋白質11.7ｇ脂質7.0ｇ塩分1.5ｇ

バターしょうゆチキン 鶏肉 パスタ	乳 大豆 小麦
チンゲンさいともやしのナムル チンゲン菜・もやし ごま	大豆 小麦
あつやきたまご 玉子 人参	卵 大豆 小麦
パイナップルかん	－
ゆかりごはん 米・ゆかり	－

3日（水）
385kcal蛋白質13.8ｇ脂質7.7ｇ塩分0.9ｇ

サケのみそマヨやき 鮭 もやし	卵 大豆 小麦
きりぼしだいこんに 大根・人参 油揚げ	乳 小麦 大豆
あらびきウインナー 鶏肉・豚肉 ポテト	卵 大豆
おうとうかん	－
ごはん 米	－

4日（木）
519kcal蛋白質13.5ｇ脂質15.4ｇ塩分2.0ｇ

チキンナゲット 鶏肉・玉ねぎ・コーン 人参・グリンピース	卵・乳 大豆 小麦
かぼちゃサラダ かぼちゃ・レーズン マカロニ・パセリ	卵 小麦 大豆
にもの 椎茸・人参・花型しんじょう （玉ねぎ・ひじき・豆乳・枝豆・れんこん）	乳 大豆 小麦
みかんかん	－
サケごはん 米・鮭	－

5日（金）
417kcal蛋白質11.2ｇ脂質4.9ｇ塩分2.6ｇ

あまからにくだんご 鶏肉・生姜 玉ねぎ	乳 大豆 小麦
ちゅうかあえ きくらげ ハム・人参 きゅうり	卵 乳 大豆 小麦
さつまいもかんろに さつまいも	－
ようなしかん	－
なめし 米・京菜・大根葉	大豆

8日（月）
418kcal蛋白質8.6ｇ脂質12.4ｇ塩1.1ｇ

ポークカレー 豚肉 玉ねぎ・人参	乳 大豆 小麦
にんじんナポリタン 人参・玉ねぎ ベーコン	乳・卵 大豆 小麦
ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン	－
チーズ	乳
ごはん 米	－

9日（火）
402kcal蛋白質9.5ｇ脂質8.4ｇ塩分2.0ｇ

えびかつ えび・すり身 キャベツ	えび 小麦 大豆
だいこんサラダ 大根 ハム	乳・卵 小麦 大豆
ナポリタン パスタ・玉ねぎ ベーコン・パセリ	乳・卵 小麦 大豆
おうとうかん	－
わかめごはん 米・わかめ	－

10日（水）
598kcal蛋白質19.6ｇ脂質23.4ｇ塩分1.6ｇ

とりのからあげ 鶏肉・生姜・キャベツ	大豆・小麦
わふうひじきサラダ 竹輪・ひじき 枝豆・コーン	乳・卵 大豆・小麦 えび
トマトペンネ ペンネ・玉ねぎ・にんにく ベーコン・トマト・パセリ	乳・卵 小麦 大豆
みかんかん	－
たまごふりかけごはん 米・卵・ごま・あおさ 削り節・海苔	えび 乳・小麦 卵・大豆

11日（木）

建国記念の日

12日（金）
363kcal蛋白質13.6ｇ脂質4.4ｇ塩分1.2ｇ

サケのしおやき 鮭	－
こまつなのごまあえ 小松菜 人参・ごま	大豆 小麦
かいせんしゅうまい すり身・海老・イカ・カニ 玉ねぎ・キャベツ・卵 さつまあげ	卵・えび かに 小麦 大豆
はくとうかん	－
ごはん 米	－

15日（月）
365kcal蛋白質10.5ｇ脂質5.4ｇ塩1.7ｇ

てりやきチキン 鶏肉 玉ねぎ	乳 大豆 小麦
キャベツとこエビのいためもの キャベツ・桜エビ 人参	えび 大豆
かぼちゃに かぼちゃ	乳 小麦 大豆
おうとうかん	－
なめし 米・京菜・大根葉	大豆

16日（火）
427kcal蛋白質13.1ｇ脂質10.4ｇ塩分1.4ｇ

タラのタルタルソースがけ タラ・ピクルス 玉ねぎ・パセリ	卵・乳 小麦 大豆
こまつなのにびたし 小松菜・人参	小麦・乳 大豆
ジャンボしゅうまい 鶏肉・玉ねぎ・生姜 人参	乳 小麦 大豆
みかんかん	－
かつおふりかけごはん 米・ごま 削り節・海苔	大豆 小麦 卵・乳

17日（水）
411kcal蛋白質5.8ｇ脂質11.2ｇ塩分0.5ｇ

カニクリーミーコロッケ カニ キャベツ・ブロッコリー	かに 小麦・大豆 乳・卵
ナスのごまあえ ナス ごま	小麦 大豆
ポテトサラダ じゃが芋 玉ねぎ・人参	大豆 卵
ようなしかん	－
ごはん 米	－

18日（木）
422kcal蛋白質11.7ｇ脂質11.2ｇ塩分0.8ｇ

マーボーどうふ 木綿豆腐・豚肉・生姜 長ねぎ・グリンピース	大豆
やさいはるまき キャベツ・玉ねぎ・春雨 じゃが芋・人参	小麦 大豆
ツナサラダ ブロッコリー・人参 きゅうり・ツナ	卵 小麦 大豆
はくとうかん	－
ごはん 米	－

19日（金）
427kcal蛋白質12.0ｇ脂質11.6ｇ塩分2.4ｇ

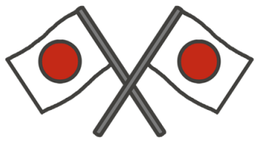
チキンステーキ(ラタトゥイユソース) 鶏肉・玉ねぎ・ズッキーニ ピーマン・パプリカ・トマト	乳 大豆 小麦
フレンチサラダ キャベツ・ハム きゅうり ピーマン・パプリカ	卵・乳 大豆 小麦
オニオンリングフライ 玉ねぎ	小麦 大豆
パイナップルかん	－
わかめごはん 米・わかめ	－

22日（月）
359kcal蛋白質12.9ｇ脂質5.1ｇ塩分1.4ｇ

さけのオーロラソース 鮭	卵 小麦 大豆
ほうれんそうのごまあえ ほうれん草・人参 ごま	小麦 大豆
オムレツ 玉子 ささげ	卵 大豆
みかんかん	－
こんぶごはん 米・木耳・昆布・ごま	小麦 大豆

23日（火）

天皇誕生日



24日（水）
340kcal蛋白質6.5ｇ脂質4.8ｇ塩分1.5ｇ

えびグラタン 海老・牛乳・チーズ マカロニ・パセリ	えび 小麦・乳 大豆・卵
ブロッコリーのナムル ブロッコリー 人参・ごま	小麦 大豆
はるさめサラダ 春雨・カニ蒲鉾 きゅうり	卵・かに 大豆 小麦
はくとうかん	－
ゆかりごはん 米・ゆかり	－

25日（木）
404kcal蛋白質11.5ｇ脂質9.3ｇ塩分1.3ｇ

とりごぼうにくまき 鶏肉・玉ねぎ・人参 ごぼう	小麦 大豆
はくさいサラダ 白菜・人参・きゅうり	大豆 小麦
スクランブルエッグ 玉子・玉ねぎ カニ蒲鉾・ブロッコリー	卵 かに 大豆
パイナップルかん	－
かつおふりかけごはん 米・ごま 削り節・海苔	大豆 小麦 卵・乳

26日（金）
368kcal蛋白質7.5ｇ脂質4.9ｇ塩分0.9ｇ

エビフライ 海老・キャベツ	えび 大豆・小麦
チンゲンさいのしらすあえ チンゲン菜 しらす干し	乳 小麦 大豆
れんこんきんぴら れんこん・豚肉 人参・ごま	乳 小麦 大豆
おうとうかん	－
たまごふりかけごはん 米・卵・ごま・あおさ 削り節・海苔	えび 乳・小麦 卵・大豆

●お願い●　上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。

Marukoshi
心をみたす真心の味