

富士見幼稚園様

2021年2月献立表

	曜日	献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品
1日	月	チキンライス、エビフライ、ポテトサラダ パプリカソテー、フルーツ	370	7.3	米・小麦・サラダ油	大豆・えび・卵・乳 豚肉・牛肉・鶏肉	キヤベツ・赤パプリカ・黄パプリカ じゃが芋・玉ねぎ・人参
2日	火	白ご飯、ふりかけ、牛丼煮、 花形人参、竹輪の磯辺揚げ、インゲンの甘煮、フルーツ	372	9.7	米・小麦・サラダ油	牛肉・卵・魚肉・ 大豆	インゲン・人参・玉ねぎ
8日	月	鮭ご飯、肉じゃが、大豆ナゲット 野菜炒め、フルーツ	370	11.3	米・小麦・サラダ油	鮭・大豆・豚肉・ 豚肉・エビ・イカ・大豆	じゃが芋・玉ねぎ・人参・もやし ほうれん草
9日	火	チヤーハン、豆腐煮、エビかつ もやしソテー、フルーツ	364	10.5	米・小麦・サラダ油	豚肉・エビ・イカ・大豆 卵・乳・	もやし・人参・ピーマン・玉ねぎ 赤パプリカ・黄パプリカ
15日	月	白ご飯、ふりかけ、八宝菜、 鶏のから揚げ、青菜ソテー、フルーツ	377	10.0	米・小麦・サラダ油	豚肉・大豆・卵・乳・ 魚エキス	キヤベツ・赤パプリカ・ピーマン・青梗菜 人参・玉ねぎ
16日	火	昆布ご飯、サーモンフライ、厚焼き卵 切干大根煮、白菜のおかか和え、フルーツ	371	10.5	米・小麦・サラダ油 ごま	大豆・鮭・卵・魚エキス	大根・人参・白菜・もやし
25日	木	ワカメご飯、豚生姜炒め、大豆ボール 白菜のお浸し、フルーツ	371	14.1	米・小麦・サラダ油	えび・かに・豚肉・大豆	人参・玉ねぎ白菜・もやし

※仕入れの都合により、献立の変更がありますことをご了承下さい。