



# 梅の木保育園 (2月)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1	飲むヨーグルト	2	ヤクルト	3	牛乳
昼食							節分・恵方巻き すまし汁 (白玉ふ、わかめ) ひじきの煮物 みかん		御飯 (麦入り) みそ汁 (もやし、かぼちゃ) 鶏肉の照り焼き 豆腐サラダ		御飯 (麦入り) みそ汁 (たまねぎ、油揚げ) しゅうまい 大根とツナのあえ物	
午後							紅茶、フルーチェ		牛乳、豆菓子		牛乳、ウエハース	
午前	5	カルピス	6	りんごジュース	7	麦茶、ビスコ	8	牛乳	9	野菜ジュース	10	牛乳
昼食	御飯 (麦入り) みそ汁 (たまねぎ、えのきたけ) 板麩の煮物 小松菜の納豆和え		ロールパン クラムチャウダー コールスローサラダ ミニゼリー		御飯 (麦入り) みそ汁 (高野豆腐、たまねぎ) 筑前煮 ほうれん草のごま酢和え		御飯 (麦入り) みそ汁 (豆腐、しめじ) じゃがいもと牛肉のカレー炒め かぶの梅あえ		ナポリタン スープ (キャベツ、コーン) ブロッコリーとちくわのサラダ マッシュポテト		御飯 (麦入り) スープ (春雨、わかめ) チンジャオロースー ぎゅうりの中華風サラダ	
午後	ほうじ茶、マカロニきな粉		ウーロン茶、中華粥		牛乳、シュガートースト		牛乳、バイクドチーズケーキ		緑茶、サッポロポテト		牛乳、バウムクーヘン	
午前	12		13	オレンジジュース	14	牛乳	15	カルピス	16	りんごジュース	17	牛乳
昼食			御飯 (麦入り) みそ汁 (こまつな、しめじ) 豚肉のしょうが焼き 人参と竹輪のきんぴら		御飯 (麦入り) スープ (さつまいも、たまねぎ) クリームシチュー ブロッコリーのサラダ		御飯 (麦入り) みそ汁 (白菜、ねぎ) ハムポテト レタスサラダ		御飯 (麦入り) みそ汁 (里芋、たまねぎ) ゆで豚の香味ソース 小松菜のごま和え		御飯 (麦入り) みそ汁 (大根、油揚げ) たらこの磯辺焼き 切り干し大根の炒り煮	
午後			麦茶、おにぎり (昆布)		紅茶、ココアブラウニー		コーン茶、パリパリチーズ		牛乳、プチシュー		牛乳、サラダせんべい	
午前	19	りんごジュース	20	牛乳	21	ぶどうジュース	22	牛乳	23		24	牛乳
昼食	御飯 (麦入り) みそ汁 (たまねぎ、なめこ) マーボー豆腐 大根の甘酢漬		御飯 (麦入り) スープ (ねぎ、えのきたけ) 厚揚げの中華煮 キャベツのサラダ		御飯 (麦入り) にんにく豚汁 さわらの煮つけ 白菜のおかか和え		御飯 (麦入り) ワンタンスープ お好み焼き もやしのカレー炒め				御飯 (麦入り) みそ汁 (しめじ、たまねぎ) 鶏肉のトマト煮 海藻サラダ	
午後	麦茶、にゅうめん		ウーロン茶、きな粉ポテト		牛乳、ジャムサンド		紅茶、ビスコ				牛乳、もなか	
午前	26	野菜ジュース	27	牛乳	28	麦茶、チーズ	29	カルピス				
昼食	御飯 (麦入り) みそ汁 (小松菜、白玉ふ) 炒り豆腐 かぶのベーコンサラダ		上海焼きそば スープ (白菜、わかめ) もやしのナムル ハナナ		御飯 (麦入り) みそ汁 (あさり、豆腐) さけのフライ きんぴらごぼう		御飯 (麦入り) みそ汁 (しいたけ、油揚げ) 肉じゃが キャベツの昆布あえ					
午後	牛乳、プリン		緑茶、ケチャップライス		黒豆茶、中華風黒糖蒸しパン		牛乳、ポップコーン (キャラメル)					

栄養摂取量 2024/02月分 (3才以上児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
02月01日	木	424	12.4	17.1	743	921	153	2.3	332	0.45	0.27	51	6.1	1.9	0.1	3.5
02月02日	金	415	20.9	12.0	569	650	173	2.4	107	0.28	0.33	40	4.0	1.4	0.5	2.6
02月03日	土	467	14.6	16.7	688	586	180	2.2	61	0.27	0.25	15	4.0	1.7	0.5	3.9
02月05日	月	463	20.9	13.7	400	868	183	3.2	246	0.37	0.37	10	5.7	1.0	0.3	2.7
02月06日	火	329	11.1	10.7	560	544	97	1.4	229	0.29	0.22	34	4.9	1.4	0.2	1.6
02月07日	水	499	19.3	17.0	737	813	224	2.7	330	0.28	0.31	22	5.4	1.9	0.3	2.8
02月08日	木	495	18.6	24.6	609	711	210	2.4	160	0.27	0.39	22	4.9	1.5	0.4	2.2
02月09日	金	317	9.8	13.0	490	721	49	1.7	97	0.26	0.19	76	8.7	1.2	0.2	1.6
02月10日	土	395	15.4	9.2	587	555	145	1.4	147	0.38	0.29	20	2.7	1.5	0.2	1.2
02月13日	火	464	17.8	13.5	805	558	74	2.6	111	0.53	0.22	4	4.2	2.0	0.2	3.0
02月14日	水	604	15.2	21.2	546	877	121	2.0	333	0.33	0.28	61	8.1	1.4	0.2	1.6
02月15日	木	420	16.3	17.3	977	532	202	2.0	79	0.33	0.21	24	6.2	2.5	0.5	3.1
02月16日	金	428	17.9	16.7	606	844	231	2.6	205	0.51	0.32	19	3.6	1.5	0.2	2.6
02月17日	土	449	20.8	10.3	616	796	208	2.1	136	0.27	0.27	6	3.4	1.6	0.5	2.3
02月19日	月	547	21.4	16.1	1399	677	225	3.1	44	0.42	0.30	10	4.7	3.6	0.4	3.7
02月20日	火	398	13.7	11.6	418	797	162	3.1	178	0.42	0.20	35	5.7	1.1	0.4	3.5
02月21日	水	491	22.3	15.8	730	816	175	2.1	210	0.33	0.39	15	5.3	1.9	0.9	1.7
02月22日	木	457	16.5	14.7	571	583	64	2.0	114	0.48	0.31	24	5.5	1.5	0.3	2.4
02月24日	土	443	20.1	10.6	563	697	162	2.4	75	0.28	0.31	11	4.2	1.4	0.4	2.1
02月26日	月	445	18.9	17.8	607	816	296	3.3	265	0.32	0.41	24	4.3	1.5	0.5	3.9
02月27日	火	530	16.2	17.1	666	672	90	2.4	197	0.39	0.33	37	5.8	1.7	0.4	3.7
02月28日	水	466	22.9	14.6	663	582	109	6.7	160	0.25	0.21	3	3.6	1.7	1.2	4.4
02月29日	木	429	17.9	16.0	674	778	187	2.2	115	0.42	0.32	28	7.0	1.7	0.5	3.2
合計		10376	401.0	347.3	15225	16395	3720	58.1	3932	8.12	6.70	591	118.1	38.7	9.3	63.3
平均		451	17.4	15.1	662	713	162	2.5	171	0.35	0.29	26	5.1	1.7	0.4	2.8
目標量		511	20.4	14.2	666	422.0	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7	0.5	2.6
充足率(%)		88	85	106	99	169	70	119	94	125	91	163	124	100	80	108

(3才未満児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
02月01日	木	397	12.6	13.8	603	832	226	1.9	260	0.37	0.33	41	4.6	1.5	0.1	2.6
02月02日	金	373	17.5	9.4	441	554	168	1.9	86	0.23	0.30	32	3.2	1.1	0.4	2.0
02月03日	土	429	14.8	16.6	583	606	253	1.7	86	0.25	0.35	12	3.1	1.5	0.4	3.0
02月05日	月	532	17.4	10.8	299	712	188	2.5	197	0.30	0.35	8	4.3	0.8	0.3	2.1
02月06日	火	286	8.3	7.9	422	443	77	1.1	179	0.21	0.17	27	3.8	1.1	0.2	1.2
02月07日	水	465	15.6	16.7	566	701	176	2.1	245	0.27	0.31	16	4.4	1.4	0.2	2.2
02月08日	木	439	17.8	22.0	498	704	274	1.9	156	0.25	0.45	18	3.8	1.3	0.3	1.8
02月09日	金	265	8.1	10.2	373	743	48	1.6	101	0.23	0.17	59	7.1	0.9	0.1	1.2
02月10日	土	362	14.9	10.3	491	556	203	1.1	148	0.34	0.35	17	2.1	1.2	0.1	1.0
02月13日	火	389	13.5	9.8	621	482	61	2.0	89	0.41	0.17	13	3.2	1.6	0.2	2.2
02月14日	水	515	13.9	19.1	434	767	176	1.5	275	0.28	0.32	44	5.9	1.1	0.2	1.3
02月15日	木	498	13.9	13.1	770	468	205	1.7	62	0.27	0.23	19	4.9	2.0	0.4	2.2
02月16日	金	379	14.3	13.3	471	693	187	2.1	164	0.41	0.26	16	2.9	1.2	0.1	2.1
02月17日	土	413	19.0	11.8	520	769	275	1.6	146	0.25	0.36	6	2.7	1.3	0.4	1.9
02月19日	月	445	15.8	12.0	1010	525	172	2.3	35	0.31	0.23	7	3.5	2.6	0.3	2.6
02月20日	火	346	12.7	11.3	334	714	206	2.3	173	0.35	0.27	27	4.3	0.8	0.3	2.6
02月21日	水	425	16.8	12.0	545	632	140	1.7	160	0.25	0.29	11	4.1	1.4	0.6	1.3
02月22日	木	404	15.6	14.4	481	573	137	1.6	121	0.41	0.37	19	4.3	1.2	0.3	1.9
02月24日	土	414	19.4	12.3	477	693	239	1.9	95	0.26	0.40	9	3.3	1.2	0.3	1.7
02月26日	月	365	15.1	13.6	467	832	242	2.8	235	0.28	0.35	22	4.0	1.2	0.3	2.8
02月27日	火	446	15.0	16.0	548	636	157	1.8	173	0.32	0.38	30	4.5	1.4	0.3	2.8
02月28日	水	428	22.7	16.4	731	468	213	5.4	165	0.20	0.24	2	2.7	1.9	1.0	3.5
02月29日	木	554	15.7	12.6	521	673	204	1.8	92	0.35	0.33	23	5.5	1.3	0.4	2.4
合計		9567	350.4	305.3	12207	14776	4229	46.3	3442	6.82	6.99	478	92.4	31.0	7.1	48.4
平均		416	15.2	13.3	531	642	184	2.0	150	0.30	0.30	21	4.0	1.3	0.3	2.1
目標量		502	20.1	14.0	719	438.0	226	2.3	188	0.28	0.30	18	4.0	1.8	0.4	2.6
充足率(%)		83	76	95	74	147	81	87	80	107	100	117	100	72	75	81

※充足率が足りない場合はご家庭で補ってください。