



平成31年2月 予定献立表 ミルキーホーム都賀園 3歳以上児用

日	曜	献立名	午後おやつ	材 料 名		
				血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	鬼ライス チーズ 豆のスープ ミニゼリー	牛乳 恵方巻ロール	鶏もも肉 鮪水煮 ウインナー チーズ 大豆水煮 鶏挽肉	白米 植物油 スパゲティ 食パン	人参 玉葱 レーズン ブロッコリー キャベツ しめじ
4	月	ごはん すき焼き風煮 粉吹羊 味噌汁 フルーツ	牛乳 クラッシュゼリー せんべい	豚もも肉 焼豆腐 卵 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋 上白糖	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 切干大根 万能葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 フルーツ
5	火	ごはん 鯖の味噌煮 ごま和え スープ フルーツ	牛乳 レーズン蒸しパン 甘栗	鯖 味噌 白ごま 豆腐	白米 三温糖	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 なら レーズン オレンジ
6	水	ツナときのこのトマトパスタ 高野豆腐の含め煮 清し汁 フルーツ	牛乳 あさりごはん ミニゼリー	鮪油漬 高野豆腐 あさり水煮 白ごま 青のり	スパゲティ 植物油 三温糖 白米	人参 玉葱 キャベツ しめじ マッシュルーム トマト水煮 かぶ かぶの葉 フルーツ
7	木	ごはん 豚肉の生姜焼 フレンチサラダ 清し汁 フルーツ	牛乳 コーントースト	豚もも肉 わかめ	白米 植物油 食パン マヨネーズタイプ調味料	根生姜 玉葱 人参 キャベツ りんご みかん缶 大根 ホールコーン フルーツ
8	金	ごはん 磯煮 めかじきのムニエル トマト 味噌汁 フルーツ	牛乳 マシュマロサンド	大豆水煮 芽ひじき 油揚げ めかじき 味噌	白米 三温糖 米粉 植物油	人参 トマト 白菜 えのき茸 フルーツ
12	火	ごはん かじきの照焼 更紗炒め 味噌汁 フルーツ	牛乳 フルーチェ せんべい	めかじき ロースハム 味噌 牛乳	白米 三温糖 じゃが芋 植物油	根生姜 人参 ピーマン キャベツ 玉葱 フルーツ
13	水	ごはん 生揚げのそぼろあん 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ	牛乳 わかめごはん 胡瓜スティック	生揚げ 豚挽肉 味噌 わかめ 白ごま	白米 三温糖 植物油 片栗粉	根生姜 玉葱 人参 しめじ 南瓜 白菜 ほうれん草 胡瓜 フルーツ
14	木	ごはん 鶏の唐揚 コールスローサラダ スープ フルーツ	牛乳 芋ようかん せんべい	鶏もも肉 粉寒天	白米 片栗粉 植物油 マヨネーズタイプ調味料 さつま芋 三温糖	根生姜 レモン キャベツ 胡瓜 人参 ホールコーン 玉葱 小松菜 フルーツ
15	金	おにぎり かきたま汁 焼き魚 フルーツ	牛乳 米粉のパイナップル ケーキ せんべい	白ごま 青のり 鶏もも肉 あさり水煮 卵 ししゃも	白米 植物油 片栗粉 米粉 三温糖	人参 玉葱 キャベツ しめじ もやし ほうれん草 パイン缶 フルーツ
18	月	ごはん コーン入りオムレツ ひじきの煮付 味噌汁 フルーツ	牛乳 人参おにぎり	卵 芽ひじき 油揚げ 味噌	白米 三温糖 植物油	クリームコーン パセリ 人参 かぶ かぶの葉 ブロッコリー フルーツ
19	火	ごはん 鮭のオイル焼き れんこんの金平 トマト スープ フルーツ	牛乳 ハムとチーズのパ ンケーキ	鮭 豚もも肉 白ごま ロースハム ピザ用チーズ	白米 米粉 植物油 三温糖	人参 れんこん さやえんどう トマト 玉葱 なら フルーツ
20	水	焼うどん しらす和え 味噌汁 フルーツ	牛乳 豆乳くずもち せんべい	豚もも肉 削り節 しらす干し 味噌 豆乳 きな粉	茹うどん 植物油 片栗粉 黒砂糖	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 なめこ 長葱 フルーツ
21	木	ごはん 炒めビーフン 鶏レバーの味噌焼 清し汁 フルーツ	牛乳 黒ごまラスク せんべい	豚もも肉 鶏レバー 味噌 白ごま 練りごま	白米 ビーフン 植物油 三温糖 麩 食パン	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 根生姜 にんにく 小松菜 フルーツ
22	金	カレーライス 中華風お浸し 野菜ジュース	牛乳 さつま芋のモンブ ラン ビスケット	豚もも肉 豆乳 白ごま 牛乳	白米 じゃが芋 植物油 米粉 ごま油 さつま芋 ごま油	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草 レーズン 野菜ジュース
25	月	ごはん 厚焼卵 切干大根の煮付 ブロッコリー 味噌汁 フルーツ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	卵 油揚げ 味噌	白米 三温糖 植物油	切干大根 人参 ブロッコリー しめじ 玉葱 みかん缶 オレンジジュース フルーツ
26	火	ごはん めかじきの竜田揚げ 和風サラダ スープ フルーツ	牛乳 ぱりぱりピザ	めかじき わかめ ピザ用チーズ ベーコン	白米 片栗粉 植物油 三温糖 餃子の皮	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 クリームコーン チンゲン菜 フルーツ
27	水	ごはん ほたて豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁 フルーツ	牛乳 じゃこおにぎり ブルー	帆立貝水煮 鶏ささみ 豆腐 味噌 ちりめんじゃこ 白ごま	白米 植物油 ごま油 三温糖 片栗粉 さつま芋	人参 しめじ 玉葱 グリーンピース レーズン もやし みつば フルーツ
28	木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 野菜ソテー 清し汁 フルーツ	牛乳 きな粉蒸しパン 味付小魚	鶏もも肉 味噌 白ごま きな粉 甘納豆	白米 三温糖 植物油 じゃが芋	人参 キャベツ もやし エリンギ ピーマン ほうれん草 フルーツ

材料の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

《平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食 塩
646kcal	24.4g	18.1g	275mg	2.3g



平成31年2月 予定献立表

ミルキーホーム都賀園

1~2歳児用

日	曜	献立名	午前 おやつ	午後おやつ	材 料 名		
					血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	鬼ライス チーズ 豆のスープ ミニゼリー	牛乳	牛乳 恵方巻ロール	鶏もも肉 鮭水煮 ウインナー チーズ 大豆水煮 鶏挽肉	白米 植物油 スパゲティ 食パン	人参 玉葱 レーズン ブロッコリー キャベツ しめじ
4	月	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 クラッシュゼリー せんべい	豚もも肉 焼豆腐 卵 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋 上白糖	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 切干大根 万能葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 フルーツ
5	火	ごはん 煮魚 ごま和え スープ フルーツ	牛乳	牛乳 レーズン蒸しパン 甘栗	金目鯛 白ごま 豆腐	白米 三温糖 片栗粉	ほうれん草 キャベツ 人参 にら レーズン フルーツ
6	水	ツナときのこのトマトパスタ 高野豆腐の含め煮 清し汁 フルーツ	牛乳	牛乳 あさりごはん ミニゼリー	鰯油漬 高野豆腐 あさり水煮 白ごま 青のり	スパゲティ 植物油 三温糖 白米	人参 玉葱 キャベツ しめじ マッシュルーム トマト水煮 かぶ かぶの葉 フルーツ
7	木	ごはん 豚肉の生姜焼 フレンチサラダ 清し汁 フルーツ	ミックス ジュース	牛乳 コーントースト	豚もも肉 わかめ	白米 植物油 食パン マヨネーズタイプ調味料	根生姜 玉葱 人参 キャベツ りんご 胡瓜 みかん缶 大根 ホールコーン フルーツ
8	金	ごはん 磯煮 めかじきのムニエル トマト 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 マッシュマロサ ンド	大豆水煮 芽ひじき 油揚げ めかじき 味噌	白米 三温糖 米粉 植物油	人参 トマト 白菜 えのき茸 フルーツ
12	火	ごはん かじきの照焼 更紗炒め 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 フルーチェ せんべい	めかじき ロースハム 味噌 牛乳	白米 三温糖 じゃが芋 植物油	根生姜 人参 ピーマン キャベツ 玉葱 フルーツ
13	水	ごはん 豆腐の五目煮 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 わかめごはん 胡瓜スティック	豆腐 豚挽肉 味噌 わかめ 白ごま	白米 植物油 三温糖 片栗粉	根生姜 玉葱 人参 しめじ 南瓜 白菜 ほうれん草 胡瓜 フルーツ
14	木	ごはん 鶏の唐揚 コーンスローサラダ スープ フルーツ	りんご ジュース	牛乳 芋ようかん せんべい	鶏もも肉 粉寒天	白米 片栗粉 植物油 マヨネーズタイプ調味料 さつま芋 三温糖	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ホールコーン 玉葱 小松菜 フルーツ
15	金	おにぎり かきたま汁 煮豆 フルーツ	牛乳	牛乳 米粉のピナッ ブルケーキ	白ごま 青のり 鶏もも肉 あさり水煮 卵 金時豆	白米 植物油 片栗粉 三温糖 米粉	人参 玉葱 キャベツ しめじ もやし ほうれん草 パイン缶 フルーツ
18	月	ごはん コーン入りオムレツ ひじきの煮付 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 人参おにぎり	卵 芽ひじき 油揚げ 味噌	白米 三温糖 植物油	クリームコーン パセリ 人参 かぶ かぶの葉 ブロッコリー フルーツ
19	火	ごはん 鮭のオイル焼き れんこんの金平 トマト スープ フルーツ	牛乳	牛乳 ハムとチーズ のパンケーキ	鮭 豚もも肉 白ごま ロースハム ピザ用チーズ	白米 米粉 植物油 三温糖	人参 れんこん さやえんどう トマト 玉葱 にら フルーツ
20	水	焼うどん しらす和え 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 豆乳くずもち せんべい	豚もも肉 削り節 しらす干し 味噌 豆乳 きな粉	茹うどん 植物油 片栗粉 黒砂糖	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 なめこ 長葱 フルーツ
21	木	ごはん 炒めビーフン 鶏レバーの味噌焼 清し汁 フルーツ	牛乳	牛乳 黒ごまラスク せんべい	豚挽肉 鶏レバー 味噌 白ごま 練りごま	白米 ビーフン 植物油 三温糖 食パン	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 根生姜 にんにく 小松菜 フルーツ
22	金	カレーライス 中華風お浸し 野菜ジュース	牛乳	牛乳 さつま芋のモン ブラン ビスケット	豚もも肉 豆乳 白ごま 牛乳	白米 じゃが芋 植物油 米粉 ごま油 さつま芋 三温糖	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご もやし ほうれん草 レーズン 野菜ジュース
25	月	ごはん 厚焼卵 切干大根の煮付 ブロッコリー 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 オレンジゼリー せんべい	卵 油揚げ 味噌	白米 三温糖 植物油	切干大根 人参 ブロッコリー しめじ 玉葱 オレンジジュース みかん缶 フルーツ
26	火	ごはん めかじきの竜田揚げ 和風サラダ スープ フルーツ	牛乳	牛乳 ぱりぱりピザ	めかじき わかめ ピザ用チーズ ベーコン	白米 片栗粉 植物油 三温糖 餃子の皮	根生姜 キャベツ 胡瓜 人参 クリームコーン チンゲン菜 フルーツ
27	水	ごはん ほたて豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 じゃこおにぎ り ブルーン	帆立貝水煮 鶏ささみ 豆腐 味噌 白ごま ちりめんじゃこ	白米 植物油 ごま油 三温糖 片栗粉 さつま芋	人参 しめじ 玉葱 グリーンピース レーズン もやし みつば フルーツ
28	木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 野菜ソテー 清し汁 フルーツ	牛乳	牛乳 きな粉蒸しパン ミニゼリー	鶏もも肉 白ごま 味噌 きな粉 甘納豆	白米 三温糖 植物油 じゃが芋	人参 キャベツ もやし エリンギ ピーマン ほうれん草 フルーツ

材料の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

《平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
494kcal	19.7g	15.2g	272mg	1.8g



平成31年2月土曜日曜 予定献立表

ミルキーホーム都賀園

日	曜	献立名	午後おやつ	材 料 名		
				血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
2 (土)	昼	かしわ丼 白菜の昆布和え 具たくさん味噌汁 フルーツ	牛乳 ヨーグルト ビスケット	鶏もも肉 塩昆布 油揚げ 味噌	白米 植物油 三温糖 さつま芋	玉葱 エリンギ 白菜 人参 長葱 小松菜 フルーツ
3 (日)	昼	ツナ入りコーンライス マカロニのケチャップソテー スープ ミニゼリー	牛乳 かにパン せんべい	鮭油漬 バター わかめ	白米 マカロニ	ホールコーン パセリ 人参 玉葱 ピーマン もやし
9 (土)	昼	キーマカレーライス グリーンサラダ 野菜ジュース	牛乳 ミニゼリー 菓子	豚挽肉	白米 植物油 マヨネーズタイプ調味料	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 野菜ジュース
10 (日)	昼	じゃこ菜葉のまぜごはん さつま芋煮 白菜のごま味噌和え 豚もやし汁 ミニゼリー	牛乳 チーズ 菓子	しらす干し わかめ 味噌 白ごま 豚挽肉	白米 ごま油 さつま芋 三温糖	小松菜 人参 白菜 もやし 長葱
11 (月・祝)	昼	豚肉の洋風まぜごはん ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	牛乳 かにパン せんべい	豚もも肉 バター 白ごま わかめ	白米 マヨネーズタイプ調味料	赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ パセリ ブロッコリー えのき茸 フルーツ
16 (土)	昼	ふわふわ丼 白菜のゆかり和え 清し汁 ミニゼリー	牛乳 チーズ 菓子	豚挽肉 豆腐	白米 麩 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 白菜 小松菜 長葱
17 (日)	昼	豚肉とにらの混ぜごはん キャベツの中華風ごま酢 スープ フルーツ	牛乳 かにパン せんべい	豚もも肉 白ごま わかめ	白米 ごま油 三温糖	根生姜 にら キャベツ 人参 ホールコーン フルーツ
23 (土)	昼	ジャンバラヤ 大根の三色サラダ スープ フルーツ	牛乳 ミニゼリー 菓子	ウインナー バター	白米 マヨネーズタイプ調味料	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン トマト水煮 大根 人参 ホールコーン キャベツ パセリ フルーツ
24 (日)	昼	五目ごはん じゃが芋の田楽 白菜の塩漬け 清し汁 フルーツ	牛乳 ヨーグルト せんべい	鶏もも肉 油揚げ 味噌 白ごま	白米 こんにやく 三温糖 じゃが芋 麩	人参 エリンギ 白菜 小松菜 フルーツ

材料の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。



平成31年2月 平日夕食予定献立表 ミルキーホーム都賀園

日	曜	献立名	材 料 名		
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ごはん 豆腐の中華風煮込み もやしのごま香味和え スープ フルーツ	豚もも肉 豆腐 白ごま わかめ	白米 植物油 三温糖 ごま油	人参 しめじ チンゲン菜 もやし 玉葱 フルーツ
4	月	中華菜飯 白菜の中華あんかけ スープ フルーツ	鶏挽肉 白ごま	白米 植物油 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨	根生姜 人参 小松菜 白菜 長葱 フルーツ
5	火	焼き肉サンド 南瓜の塩バター スープ フルーツ	豚もも肉 バター	食パン 植物油	南瓜 キャベツ 玉葱 人参 フルーツ
6	水	ごはん 鶏つくね野菜あんかけ ほうれん草ののり酢和え 味噌汁 フルーツ	鶏挽肉 刻みのり 味噌	白米 片栗粉 三温糖 さつまい	長葱 根生姜 人参 玉葱 ほうれん草 もやし しめじ フルーツ
7	木	人参と鮭の洋風炊き込みごはん じゃが芋のオープン焼き ミルクスープ フルーツ	鮭 牛乳	白米 じゃが芋 マヨネーズタイプ調味料 パン粉	人参 パセリ 玉葱 エリンギ ピーマン 小松菜 フルーツ
8	金	中華丼 ほうれん草の塩香味和え スープ フルーツ	豚もも肉 わかめ	白米 植物油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 エリンギ 白菜 玉葱 ほうれん草 もやし フルーツ
12	火	味噌ラーメン りんごのコンポート	豚もも肉 味噌	中華麺 ごま油 三温糖	ホールコーン 長葱 もやし りんご
13	水	サンドイッチ 野菜のコンソメ煮 コンスープ フルーツ	鮭油漬 牛乳	食パン マヨネーズタイプ調味料	ブロッコリー カリフラワー 人参 クリームコーン ホールコーン フルーツ
14	木	高野豆腐のそぼろごはん わかめの酢の物 清し汁 フルーツ	豚挽肉 高野豆腐 わかめ	白米 植物油 三温糖	人参 エリンギ 胡瓜 大根 万能葱 フルーツ
15	金	ごはん 魚の甘酢ソース 中華もやし スープ フルーツ	カラスカレイ 白ごま	白米 片栗粉 植物油 三温糖 ごま油 春雨	もやし 人参 チンゲン菜 フルーツ
18	月	お好み焼き じゃがバター 野菜ジュース	豚挽肉 削り節 バター	小麦粉 植物油 じゃが芋	キャベツ 長葱 野菜ジュース
19	火	味噌鶏そぼろ丼 大根のレモン和え 清し汁 フルーツ	鶏挽肉 味噌	白米 三温糖 植物油	長葱 大根 人参 レモン 小松菜 しめじ フルーツ
20	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参甘煮 ブロッコリー スープ フルーツ	豆腐 豚挽肉	白米 パン粉 植物油 三温糖 じゃが芋	玉葱 人参 ブロッコリー ホールコーン フルーツ
21	木	ドリア 南瓜のソテー スープ フルーツ	鶏挽肉 牛乳 ピザ用チーズ バター わかめ	白米 植物油 マヨネーズタイプ調味料	玉葱 エリンギ パセリ 南瓜 えのき茸 フルーツ
22	金	ごはん 鮭の味噌焼き 白菜のごま即席漬け 清し汁 フルーツ	鮭 味噌 塩昆布 白ごま 豆腐	白米 植物油	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン えのき茸 しめじ 白菜 人参 長葱 フルーツ
25	月	中華風まぜごはん コーンとわかめの中華風サラダ スープ フルーツ	豚挽肉 わかめ 白ごま	白米 ごま油 三温糖	小松菜 人参 エリンギ ホールコーン かぶ かぶの葉 フルーツ
26	火	ほうれん草サンド ポトフ りんごのコンポート	鶏もも肉	食パン マヨネーズタイプ調味料 じゃが芋 三温糖	ほうれん草 玉葱 人参 りんご
27	水	煮込みうどん フルーツヨーグルト	豚もも肉 油揚げ ヨーグルト	茹うどん 上白糖	人参 白菜 しめじ 長葱 ほうれん草 黄桃缶
28	木	チーズ焼きごはん ブロッコリーのさっぱりサラダ スープ フルーツ	鮭油漬 ピザ用チーズ わかめ	白米 植物油	人参 玉葱 ブロッコリー かぶ かぶの葉 フルーツ

材料の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。