

2月分給食献立表

本荘こども園

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
3月	根菜入りいわしフライ まめめサラダ 彩り澄まし汁 ご飯	マヨネーズ、米油、白玉麩、 米 あんぱんまんソフトせんべい	牛乳、 根菜入りいわしフライ、 枝豆、だいず、卵、蒲鉾、 こんぶ、かつお節	にんじん、コーン、本しめじ、 えのきたけ、ねぎ、フルーチェの素	しょうゆ、食塩	牛乳 あんぱんまんソフトせんべい	ブルーチェ(いちご)	547.1(523.8) 19.6(18.9) 74.9(57.5) 31.4(19.8) 1.5(1.3)
4火	赤魚の煮付け パイン入り甘酢和え 青菜と厚揚げの味噌汁 ご飯	マリー、三温糖、米 ミルクココア粉末 マンナビスケット	赤魚、スキムミルク、厚揚げ、 味噌、 にぼし、白いりごま、牛乳	もやし、にんじん、チンゲンサイ、 きゅうり、パイン缶、しょうが	穀物酢、 本みりん、 しょうゆ、 食塩	牛乳 マンナビスケット	ミルクココア マリービスケット	487.9(481.8) 26.0(24.5) 83.6(74.7) 5.5(9.5) 2.2(1.9)
5水	手作りミートソースパゲティ 元気いっぱいオムレツ ツナと大根のサラダ	スパゲティ、マヨネーズ、米油、 有塩バター、小麦粉、三温糖、 マンナウエハース	元気ヨーグルト、 元気いっぱいオムレツ、合ひき 肉、ツナ油漬、 おしゃぶりこんぶ、牛乳	だいこん、にんじん、トマトピュー レ、 たまねぎ、本しめじ、コーン、 みずな、グリーンピース	ケチャップ、 コンソメ	牛乳 マンナウエハース	元気ヨーグルト おしゃぶりこんぶ (以上児のみ)	587.0(593.3) 20.0(20.6) 58.0(60.4) 30.6(29.9) 1.4(1.3)
6木 おにぎりの日	水餃子入り具だくさん中華スープ ポイルウイナー 切干大根入り和風サラダ ご飯	米、和風ドレッシング、ごま油、 ビスコ	ウイナー、水餃子、 白いりごま、 炊き込みわかめ、牛乳	にんじん、キャベツ、もやし、 たまねぎ、きゅうり、しめじ、 切り干しだいこん、ねぎ、 ゆかり、ひじき	コンソメ、 しょうゆ	牛乳 ビスコ	お茶 手作りゆかりとわかめの おにぎり	580.5(571.9) 15.1(13.8) 87.6(65.9) 18.9(20.5) 2.1(1.8)
7金	豆腐チャンプルー 小松菜ともやしのおひたし マカロニスープ ご飯	マカロニ、米油、 有塩バター、三温糖、米	豆腐、スキムミルク、 ベーコン、ハム、 かつお節、牛乳、 ココア給食用ヨーグルト	みかん、にんじん、もやし、 たまねぎ、こまつな、キャベツ、 チンゲンサイ、にら	しょうゆ、 コンソメ、 とりがらだし 本みりん、食塩	ココア給食用ヨーグルト みかん	スキムミルク、牛乳 みかん	438.7(371.8) 18.0(12.8) 71.0(54.0) 9.2(11.6) 1.5(1.1)
8土	きつねうどん	ゆでうどん	うすあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、 本みりん	未定	未定	
10月 絵本献立	野菜さんちやく入りおでん キャベツのゆかり和え ポークしゅうまい ご飯	里芋、ホームパイ、 米	巾着、ポークしゅうまい、 スキムミルク、ウイナー、 ちくわ、こんぶ、 かつお節、牛乳、ヤクルト	だいこん、にんじん、キャベツ、 板こんにやく、きゅうり	しょうゆ、 しそふりかけ、 食塩	ヤクルト	スキムミルク、牛乳 ホームパイ	620.0(514.9) 24.7(17.4) 87.5(69.0) 19.0(18.8) 2.1(1.5)
12水	ポークカレーライス ひじき入りサラダ 福神漬	米、じゃがいも、青のりせんべい、 有塩バター、小麦粉、 マヨネーズ、米油、三温糖	牛乳、ぶた肉、なると	たまねぎ、にんじん、りんご、 キャベツ、きゅうり、コーン、 福神漬、グリーンピース、ひじき、 ニンニク、しょうが、きになる野菜	ケチャップ、 ウスターソース、し ょうゆ、コンソメ、 カレー粉	きになる野菜 (アップル&キウイ)	牛乳 青のりせんべい	676.0(562.2) 17.2(12.8) 92.1(81.6) 26.6(20.5) 2.3(1.8)
13木	チーズはんぺんフライ 大根といんげんのごま和え 春雨スープ ご飯	マカロニ、三温糖、はるさめ、 米油、片栗粉、砂糖、 米 幼児用サッポロポテト	チーズはんぺんフライ、スキム ミルク、きなこ、ベーコン、 ちくわ、白いりごま、 いんげん、牛乳	だいこん、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、 コンソメ、 食塩	牛乳 幼児用サッポロポテト	スキムミルク、牛乳 手作りきな粉マカロニ	624.8(586.1) 22.6(18.6) 95.9(66.3) 16.7(20.8) 1.7(1.5)
14金 バレンタインデー	ハートのコロケ ささみ胡麻サラダ パンプキンスープ ご飯	ハートのコロケ、 バレンタインハートのプリン、 胡麻ドレッシング、米油、 米、衛生ポーロ	牛乳、スキムミルク、ささみ、 ベーコン、 おやつ煮干し、牛乳	うらごしパンプキン、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、パセリ	コンソメ、 食塩	お茶 衛生ポーロ	スキムミルク、牛乳 バレンタインハートの プリン おやつ煮干し (以上児のみ)	734.6(623.8) 25.7(17.0) 97.8(81.1) 26.7(25.7) 1.6(1.1)
17月 おにぎりの日	八宝菜 焼きぎょうざ 麩となるの澄まし汁 ご飯	米油、片栗粉、白玉麩、 米、花形せんべい	餃子、ぶた肉、なると、 こんぶ、かつお節、わかめ、牛 乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、 本しめじ、ピーマン、コーン、ねぎ	塩こんぶ、 しょうゆ、 中華だし 食塩	牛乳 花形せんべい	お茶 手作りこんぶのおにぎり	585.3(576.7) 15.8(16.8) 93.0(88.5) 16.7(17.3) 1.9(1.8)
18火	さわらの塩こうじフライ 納豆和え かぶと薄揚げの味噌汁 ご飯	さつまいも、白玉粉、米油、 三温糖、米、きなこ餅せんべい	さわらの塩こうじフライ、小倉 館、なっとう、豆腐、味噌、薄 揚げ、 蒲鉾、にぼし、スキムミルク	もやし、かぶ、にんじん、 ほうれんそう、かぶ(葉)	しょうゆ、 食塩	お茶 きなこ餅せんべい	お茶 手作りさつまいも入り お豆腐白玉せんざい	569.1(495.5) 21.4(17.9) 90.8(75.8) 13.3(13.4) 1.9(1.7)
19水 誕生会	ピピンパ井 ナムル わかめスープ	米、豆乳パンナコッタ(イチゴソース)、 三温糖、砂糖、米油、ごま油、 1さいからのかっぱえびせん	牛乳、牛肉、ぶた肉、 卵、白いりごま、味噌、 わかめ	もやし、ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、ニンニク	しょうゆ、 穀物酢、 コンソメ、 食塩	牛乳 幼児用かっぱえびせん	牛乳 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	517.3(517.5) 19.9(19.0) 67.8(69.4) 18.5(18.2) 1.7(1.6)
20木	ハッシュドポーク 豆腐ナゲット りんごと白菜のサラダ ご飯	じゃがいも、ハーベストセサミ、 フレンチドレッシング、小麦粉、 米油、有塩バター、三温糖、 米、たまごせんべい鉄入り	豆腐ナゲット、スキムミルク、 ぶた肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、 りんご、トマトピューレ、 グリーンピース、干しぶどう、しょうが	ケチャップ、 ウスターソ ース、 コンソメ	お茶 たまごせんべい (鉄入り)	スキムミルク、牛乳 ハーベストセサミ	699.7(561.0) 21.5(14.8) 91.3(52.0) 27.6(26.1) 1.9(1.4)
21金	ミートボールのケチャップ煮 ハッシュポテト 豆腐と蒲鉾の澄まし汁 ご飯	米、ハッシュポテト、 じゃがいも、米油、 米、おやさいせんべい	ジョア(ブレーン)、 ミートボール、豆腐、蒲鉾、 こんぶ、かつお節	たまねぎ、にんじん、なめこ、 しいたけ、グリーンピース、ねぎ	ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、食塩	お茶 おやさいせんべい	ジョア(ブレーン) おしゃぶりこんぶ (以上児のみ)	591.3(508.4) 18.8(15.8) 86.0(74.9) 19.1(16.2) 2.0(1.6)
22土	豚丼	米、三温糖	ぶた肉	たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ	未定	未定	18.0(12.8) 71.0(54.0) 9.2(11.6)
25火 おばあちゃんの 味の日	アジフライ キャベツと竹輪の和え物 卵とほうれん草の味噌汁 ご飯	水ようかん、アジフライ 米油、三温糖、米 白い風船	卵、薄揚げ、味噌、ちくわ、 にぼし、白いりごま、牛乳	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、 きゅうり、えのきたけ	しょうゆ	牛乳 白い風船	お茶 水ようかん おやつ煮干し (以上児のみ)	536.0(510.9) 21.4(17.1) 83.7(74.2) 14.1(16.2) 2.1(1.9)
26水	きつねうどん 青菜のツナ和え バナナ	ゆでうどん、 ミニデザート(青りんご)、 ホットケーキミックス	スキムミルク、とり肉、牛乳、 ツナ油漬、薄揚げ、こんぶ、 かつお節、焼のり	バナナ、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、 本みりん、 ココア粉末	ミニデザート (青りんご)	スキムミルク、牛乳 手作りココアホットケーキ	421.3(366.9) 22.6(16.1) 67.3(55.0) 6.8(9.1) 1.5(1.0)
27木	鶏肉の酢豚風 野菜サラダ ワンタンスープ ご飯	和風ドレッシング、ワンタンの皮、 片栗粉、サラダ油、三温糖、ごま油、 カルシウムウエハース	牛乳、とり肉、スキムミルク、 ベーコン	りんご、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 ピーマン、コーン、ねぎ、 干しいたけ、しょうが	ケチャップ、 穀物酢、 しょうゆ、清 酒、コンソメ、	牛乳 カルシウムウエハース	スキムミルク、牛乳 りんご	538.7(501.2) 22.7(18.9) 85.2(50.7) 11.9(18.2) 1.5(1.2)
28金	麻婆豆腐 野菜の三色和え えのきたとなるの澄まし汁 ご飯	おやつぱん、サラダ油、三温糖、 片栗粉、	豆腐、スキムミルク、味噌、 合ひき肉、なると、こんぶ、 かつお節、白いりごま、 型抜きチーズ、牛乳	もやし、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、 しょうが	しょうゆ、食塩	お茶 型抜きチーズ	スキムミルク、牛乳 おやつぱん (いちごジャム)	552.6(443.0) 24.0(18.0) 87.2(57.8) 12.0(15.6) 1.8(1.6)

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。