

2023年 2月 給食献立表 幼児(3歳以上児)

日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱ゆ力となる	緑：調子をととのえる
1	水	ご飯 鶏のねぎボンソース 青梗菜の炒め煮 大根の味噌汁 りんご	ポテトポテト 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳 パルメザンチーズ	米・砂糖・ごま油 油・じゃがいも 片栗粉・小麦粉	長ねぎ・チンゲン菜・にんじん だいこん・えのき・りんご
2	木	ロールパン レバー入り煮込みハンバーグ ひじき入りポテトサラダ キャベツのスープ	そぼろおにぎり 牛乳	豚ひき肉・鶏レバー 卵・牛乳・鶏ひき肉	ロールパン・パン粉 油・砂糖 じゃがいも・ごま マヨネーズ・米	玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ひじき・にんじん・キャベツ コーン
3	金	いわしの蒲焼丼 ブロッコリーと大豆のおかか和え 豆腐の味噌汁	おからケーキ 牛乳	いわし・大豆 かつお節・豆腐 みそ・牛乳・おから 卵	米・片栗粉・油 砂糖・ごま油 小麦粉・バター	ブロッコリー・コーン・小松菜 玉ねぎ・しめじ
4 ・ 18	土	ツナトマトスバグティ キャベツサラダ 豆乳スープ	味噌おにぎり 牛乳	ツナ缶・調整豆乳 パルメザンチーズ 牛乳・みそ	マカロニ・油・砂糖 さつまいも・米・ごま	玉ねぎ・トマト缶・トマトジュース キャベツ・もやし・きゅうり ほうれん草
6 ・ 20	月	鶏肉丼 卵のた炒め 玉ねぎの味噌汁 りんご	きんぴらおにぎり 牛乳	鶏もも肉・おから 鶏ひき肉・みそ・牛乳	米・緑豆はるさめ 油・片栗粉・ごま油 砂糖・麩・ごま	玉ねぎ・キャベツ・にんじん 干ししいたけ・青ねぎ・わかめ りんご
7 ・ 21	火	ご飯 揚げ高野豆腐入り味噌炒め もやしのごま酢和え のっぺい汁	さつまいもケーキ 牛乳	高野豆腐・豚もも肉 みそ・鶏もも肉・牛乳	米・片栗粉・油 ごま油・砂糖・ごま 里芋・板こんにゃく	キャベツ・玉ねぎ・にんじん ピーマン・もやし・きゅうり だいこん・ごぼう・長ねぎ
8	水	ご飯 鮭のみりん焼き 切干大根のごまマヨサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	五平餅 牛乳	鮭・豆腐・みそ・牛乳	米・マヨネーズ 砂糖・ごま	切干大根・きゅうり・コーン なめこ・長ねぎ・わかめ・バナナ
9	木	ご飯 鶏肉のトマト煮 れんこんソテー 白菜の味噌汁	手作りふりかけ おにぎり 牛乳	鶏もも肉・みそ 牛乳・かつお節	米・油・砂糖 ごま油・ごま	玉ねぎ・キャベツ・トマト缶 ケチャップ・れんこん・にんじん ほうれん草・青のり・白菜・長ねぎ 水菜
10 ・ 24	金	カレーピラフ 白菜のツナサラダ ポトフ バナナ	黒糖ちんすこう 牛乳	鶏ひき肉・ツナ缶 牛乳	米・バター・油 砂糖・ごま油・ごま じゃがいも・小麦粉 黒砂糖	にんじん・玉ねぎ・コーン グリーンピース・白菜・ほうれん草 バナナ
13 ・ 27	月	ご飯 豚肉とじゃがいもの味噌煮 しらすの酢の物 豆腐のすまし汁 オレンジ	小松菜チャーハン 牛乳	豚もも肉・みそ しらす・豆腐・牛乳 鶏ひき肉	米・じゃがいも 砂糖・ごま・油	にんじん・だいこん・きゅうり ほうれん草・オレンジ・長ねぎ 小松菜
14	火	チキンカレーライス 野菜のマヨ和え ミネストローネ バレンタインクッキー	ごぎつねおにぎり 麦茶	鶏もも肉・みそ 油揚げ	米・じゃがいも・油 小麦粉・砂糖 マヨネーズ・ごま マカロニ	にんにく・しょうが・にんじん 玉ねぎ・ケチャップ・ブロッコリー きゅうり・白菜・トマトジュース
15	水	ご飯 鶏のねぎボンソース 青梗菜の炒め煮 大根の味噌汁	ポテトポテト 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳 パルメザンチーズ	米・砂糖・ごま油 油・じゃがいも 片栗粉・小麦粉	長ねぎ・チンゲン菜・にんじん だいこん・えのき
16	木	ちゃんぽんうどん ひじき入りポテトサラダ バナナ	そぼろおにぎり 牛乳	豚もも肉・かまぼこ スキムミルク・牛乳 鶏ひき肉	うどん・油・ごま油 じゃがいも・ごま マヨネーズ・米・砂糖	にんじん・キャベツ・もやし 長ねぎ・コーン・ひじき・バナナ
17	金	納豆ご飯 かれの黄金焼き キャベツともやしのごま風味和え 里芋の味噌汁	おからケーキ 牛乳	納豆・かれの 油揚げ・みそ・牛乳 おから・卵	米・マヨネーズ 砂糖・油・ごま油 ごま・里芋・小麦粉 バター	ケチャップ・もやし・キャベツ にんじん・小松菜
22	水	ご飯 鮭のみりん焼き 切干大根のごまマヨサラダ 豆腐の味噌汁	五平餅 牛乳	鮭・豆腐・みそ・牛乳	米・マヨネーズ 砂糖・ごま	切干大根・きゅうり・コーン なめこ・長ねぎ・わかめ
25	土	ご飯 鶏すき さつま芋のレモン煮 大根の味噌汁	チキンライスおにぎり 牛乳	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳・鶏ひき肉 チーズ	米・しらたき・砂糖 さつまいも・油	白菜・にんじん・長ねぎ・えのき レモン汁・だいこん・わかめ 玉ねぎ・コーン・グリーンピース ケチャップ
28	火	チキンカレーライス 野菜のマヨ和え ミネストローネ グレープフルーツ	ごぎつねおにぎり 麦茶	鶏もも肉・みそ 油揚げ	米・じゃがいも・油 小麦粉・砂糖 マヨネーズ・ごま マカロニ	にんにく・しょうが・にんじん 玉ねぎ・ケチャップ・ブロッコリー きゅうり・白菜・トマトジュース グレープフルーツ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
538Kcal	20.8g	17.0g	206mg	2.1mg	253μg	0.34mg	0.36mg	25mg	1.7g

