

2022年

## 2月 給食献立表

3歳以上児

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 火 15	麦ごはん(全園児用) 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え(しらす干し)	スキムミルク(15時) チーズケーキ	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・しらす干し・脱脂粉乳・クリームチーズ・牛乳	精白米・麦・植物油・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)・レモン果汁	煮干しだし・食塩・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢
2 ・ 水 16	ロールパン(全園児用) ポークソテー きのこ豆乳のコンソープ	スキムミルク(15時) 焼きいも	豚肉・調整豆乳・脱脂粉乳	ロールパン・植物油・ピーマン・チューの素・三温糖・さつまいも	トマト・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・クリームチーズ・ホールコーン缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・パセリ	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし
3 ・ 木 17	麦ごはん(全園児用) 魚の揚げ煮 レタス(12g) 具だくさんみそ汁	飲むヨーグルト 大豆ごはん(おやつ)	いわし・白身魚・油揚げ・トリックヨーグルト・ゆでだいず	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・三温糖	しょうが・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒
4 ・ 金 18	麦ごはん(全園児用) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク(15時) 米粉のにんじんおやき	牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	精白米・麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・グラニュー糖・水あめ・米粉	たまねぎ・青ねぎ・こまつな・ホールコーン缶・にんじん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・みりん・ベーキングパウダー・バナナエッセンス
5 ・ 土 19	ツナのとまとスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(15時) かりんとう	まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・牛乳	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ピーマン・バナナ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
7 ・ 月 21	麦ごはん(全園児用) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) 五目きんぴら	スキムミルク(15時) フルーツサンド	白身魚・豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・すりごま・植物油・三温糖・ロールパン・生クリーム(植物性)	トマト・にんじん・ごぼう・切干だいこん・すじなしインゲン・バナナ・もも缶	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・煮干しだし
8 ・ 火 22	麦ごはん(全園児用) カレー煮 じゃこサラダ	豆乳 いちご牛乳寒天	牛肉・脱脂粉乳・しらす干し・調整豆乳・牛乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・ホールコーン缶・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・いちご	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩(塩もみ用)・食酢
9 ・ 水 23	麦ごはん(全園児用) 鮭とほうれんそうのオムレツ炒め 清汁(豆腐)	スキムミルク(15時) マーラーカオ(中国風蒸しパン)	鮭・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・麦・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・えのきたけ	食塩・清酒・オスターソース・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・重曹
10 ・ 木 24	ロールパン(全園児用) ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	スキムミルク(15時) 小松菜とブレンのマフィン	鶏肉・ベーコン・牛乳・脱脂粉乳・豆乳	ロールパン・植物油・バター・小麦粉・ホットケーキミックス・三温糖	ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・干しブレン・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
25 ・ 金 25	麦ごはん(全園児用) コロケ サラダ菜(7g) だいこんのみそ汁	ホワイトミルク みかん(70g) クラッカー(10g)	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・かつお・だいこん・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・みかん	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ・乳酸菌飲料(希釈)
12 ・ 土 26	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳(15時) りんご(50g) 丸ボーロ	鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト・牛乳	干しうどん・三温糖・丸ボーロ	ほうれんそう・にんじん・りんご	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
14 ・ 月 28	麦ごはん(全園児用) 魚のパン粉焼き いんげんのソテー 野菜スープ	豆乳 ココアホットケーキ	白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・牛乳・脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉・マーガリン・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・無塩バター	パセリ・さやいんげん・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ビュココア・ベーキングパウダー

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性当量:RAE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	551	23.0	14.7	259	3.0	213	0.32	0.44	22	4.0	1.7
保育所(園)における給食栄養量の目標	575	19~29	13~19	260	2.5(~11)	215	0.30	0.40	22.5	3.6	2.1未満