

2023年

2月 給食献立表

3歳未満児

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 ・ 15	水	麦ごはん (全園児用) みそ汁 (かぼちゃ) (未満児用) 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とツナの和え物	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 (15時) 焼きいも	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・まぐろ 油漬缶	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・さつまいも	かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・はくさい・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・ほうれんそう	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・みりん・濃口しょうゆ・かつおだし
2 ・ 16	木	ロールパン (全園児用) ポークソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 (未満児) いちご30g (未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・豚肉・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ	ロールパン・植物油・ピープチュアの素・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	いちご・トマトピューレ・たまねぎ・にんじん・ホールコーン缶・キャベツ・パセリ・レモン果汁	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし
3 ・ 17	金	麦ごはん (全園児用) 魚の揚げ煮 ゆでブロッコリー (25g) けんちん汁	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) 飲むヨーグルト 大豆ごはん (おやつ)	牛乳・魚・鶏肉・木綿豆腐・トリングヨーグルト・油揚げ・ゆでだいず	ウエハース・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・じゃがいも・植物油	しょうが・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・食塩・清酒
4 ・ 18	土	スパゲティ・ナポリタン バナナ (75g)	牛乳 (未満児) バインアップル缶 (30g) (未満児) 牛乳 (15時) かりんとう	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・粉チーズ	スパゲティ・植物油・かりんとう	バインアップル缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコーン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・バナナ	食塩・こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
6 ・ 20	月	麦ごはん (全園児用) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳 (未満児) オレンジ50g (未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・グラニュー糖・米粉	れんじ・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・バニラエッセンス
7 ・ 21	火	麦ごはん (全園児用) 清汁 (生しいたけ・白玉ふ) (未満児用) 魚のごまみそ焼き ゆでブロッコリー (25g) 五目きんぴら	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・白玉ふ・すりごま・植物油・三温糖・ロールパン・生クリーム (植物性)	生しいたけ・青ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・切干だいこん・すじなしいんげん・バナナ・もも缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・米みそ
8 ・ 22	水	食パン ローストチキン ソテー (キャベツ) かぼちゃスープ	牛乳 (未満児) りんご40g (未満児) 豆乳 いちご牛乳寒天	牛乳・鶏肉・ベーコン・調整豆乳・粉寒天	食パン・植物油・バター・小麦粉・三温糖	りんご・キャベツ・にんじん・ホールコーン缶・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・いちご	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
9 ・ 23	木	麦ごはん (全園児用) 鮭とほうれんそうのオイスターソース炒め 清汁 (豆腐)	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g (未満児) スキムミルク マーラーカオ (中国風蒸しパン)	牛乳・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・押麦・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	キウイフルーツ・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・オイスターソース・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん・重曹
10 ・ 24	金	麦ごはん (全園児用) コロケ 具だくさんみそ汁	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) スキムミルク 小松菜とブロッリーのマフィン	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・押麦・じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・ホットケーキミックス・三温糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・青ねぎ・干しパセリ・こまつな	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
25 ・ 26	土	きつねうどん ヨーグルト (固形)	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) 牛乳 (15時) みかん (70g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト	干しうどん・三温糖・丸ボーロ	バナナ・ほうれんそう・にんじん・みかん	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
13 ・ 27	月	麦ごはん (全園児用) カレー煮 じゃこサラダ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 (15時) りんご (50g) クラッカー (10g)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・しらす干し	せんべい・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・クラッカー	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・りんご	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
14 ・ 28	火	麦ごはん (全園児用) 魚のパン粉焼き 野菜スープ	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) 豆乳 ココアホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・パン粉・マーガリン・じゃがいも・小麦粉・三温糖・無塩バター・植物油	バナナ・パセリ・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・ビュスコア・ベーキングパウダー
28 ・ 29	火	鬼さんライス 鶏のから揚げ (にんにく) 野菜スープ	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) 豆乳 ココアホットケーキ	牛乳・鶏肉・調整豆乳・鶏卵・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・バター・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・無塩バター・植物油	にんじん・にんじんジュース (缶)・ブロッコリー・干しぶどう・しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・セリ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・清酒・鳥がらだし・ビュスコア・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 (レチノール当量: RE)(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	483	18.5	14.8	288	2.3	227	0.31	0.45	28	4.6	1.6
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15～23	10～15	220	2.3(～10)	190	0.3	0.30	20	設定なし	1.9未満