

2023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 ・ 15	水	麦ごはん（全園児用） 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とツナの和え物	牛乳(15時) 焼きいも	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・まぐろ油漬缶・牛乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・さつまいも	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・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	スキムミルク チーズケーキ	豚肉・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ・牛乳	ロールパン・植物油・ビーフチューの素・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	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	飲むヨーグルト 大豆ごはん（おやつ）	魚・鶏肉・木綿豆腐・トリングヨーグルト・油揚げ・ゆでだいず	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(15時) かりんとう	豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・牛乳	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ビーマン・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	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	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	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） 魚のごまみそ焼き ゆでブロッコリー(25g) 五目きんぴら	スキムミルク フルーツサンド	白身魚・豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・すりごま・植物油・三温糖・ロールパン・生クリーム（植物性）	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	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・煮干しだし
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	豆乳 いちご牛乳寒天	鶏肉・ベーコン・牛乳・調整豆乳・粉寒天	食パン・植物油・バター・小麦粉・三温糖	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）	スキムミルク 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・押麦・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・オイスターソース・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 ・ 24	金	麦ごはん（全園児用） コロッケ 具だくさんみそ汁	スキムミルク 小松菜とブルーのマフィン	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・豆乳	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・干しパルメザン・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(15時) みかん(70g) 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・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(15時) りんご(50g) クラッカー(10g)	牛肉・脱脂粉乳・しらす干し・牛乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレーパウダー・三温糖・ごま油・クッキー	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	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・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	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	豆乳 ココアホットケーキ	鶏肉・調整豆乳・鶏卵・牛乳・脱脂粉乳	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・セロリ・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	535	20.2	15.1	253	2.8	240	0.34	0.42	27	5.4	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	575	19～29	13～19	260	2.5(～11)	215	0.3	0.4	22.5	3.6	2.1未満