

2017年度2月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
26(月)	ごはん(五分づき) 鶏肉の塩焼き 白菜と大根の塩昆布和え みそ汁(さつまいも・もやし・玉ねぎ) 牛乳(150) ジャムサンド(いちご)	鶏もも肉、塩昆布・きざみ、さば節	五分搗米、さつまいも	生姜、にんにく、はくさい、大根、きゅうり、玉ねぎ、もやし、青ねぎ	塩、酒、みりん(本みりん)、とりがらだし、濃口しょうゆ、みそ	580kcal 25.2g 17.6g 3.0g
13・27(火)	ごはん(五分づき) 肉豆腐 みそ汁(きりぼし大根・しいたけ・水菜) お茶、おにぎり(エゴふりかけ)	牛肉(和牛)もも・脂付、焼き豆腐、さば節 さば節	五分搗米、三温糖 五分搗米、三温糖	玉ねぎ、人参、青ねぎ、切り干し大根、しいたけ(生)、水菜	濃口しょうゆ、塩、みそ 塩、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ	550kcal 26.6g 19.1g 2.2g
14・28(水)	ごはん(五分づき) 魚のパン粉焼き(あじ) キャベツときゅうりのさっぱりサラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳(150)、マカロニあべ川	あじ、ハム	五分搗米、三温糖、パン粉、メークイン	キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、玉ねぎ、人参、ほうれんそう	ウスターソース、トマトケチャップ、塩、穀物酢、ブイヨン、薄口しょうゆ	454kcal 20.1g 5.9g 2.5g
1・15(木) お弁当箱の日 【4歳児クラス】	ごはん(五分づき) 豚肉のみそ炒め 冬野菜の白和え(ごま入り) すまし汁(えのき・長芋・とろろこんぶ) 牛乳(150) キャラット蒸しパン(牛乳卵なし)	豚もも肉、うすあげ、豆腐(木綿)、とろろ昆布、さば節	五分搗米、三温糖、なたね油、こんにやく(板)、白ごま、長いも	玉ねぎ、人参、れんこん、干しいたけ、ほうれんそう、えのきたけ	みそ、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩	581kcal 27.8g 19.4g 2.4g
2(金) 節分祭	鶏そぼろごはん(混ぜ込み) 魚の塩焼き(いわし) 野菜なます 豚汁(ごぼう) 牛乳(150)、鬼まんじゅう 節分豆(3~5歳児クラス)	鶏ひき肉、いわし(マイワシ)、豚バラ肉、さば節	五分搗米、三温糖	きゅうり、大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、もやし、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩、穀物酢、みそ	603kcal 28.0g 18.5g 1.7g
16(金) 発表会お楽しみ ランチ	お楽しみピラフ(発表会) 鶏肉のさっぱり焼き 野菜のソテー トマトスープ 牛乳(150)、ビスケット、果物	鶏ひき肉、ハム(ボンレス)、のり(焼きのり)、鶏もも肉、ベーコン、ウイナー・ソーセージ	白米、三温糖、メークイン	玉ねぎ、ブロッコリー、コーン・冷凍、人参、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、小松菜、セロリ	ブイヨン、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、穀物酢、塩、トマトピューレ、薄口しょうゆ	658kcal 27.2g 25.9g 2.1g
3(土)	炊き込みごはん(鶏・しめじ) さつまじる みかん お茶、おかき	鶏もも肉、さば節、うすあげ	白米、こんにやく(板)、さつまいも	しめじ(ぶなしめじ)、人参、ごぼう、玉ねぎ、もやし、青ねぎ、みかん	薄口しょうゆ、みそ	333kcal 11.2g 5.1g 1.5g
17(土) 生活発表会	生活発表会					

5・19(月)	ごはん(五分づき) 八宝菜(白菜) 春雨とわかめのスープ 牛乳(150) ベーコン入りじゃがいももち	豚もも肉、わかめ(乾燥)	五分搗米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ	はくさい、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、パプリカ(黄・赤)、もやし、にんにく、生姜、青ねぎ	ブイヨン、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ	533kcal 22.8g 15.8g 2.3g
6(火) 生活発表会予行日 全園児お弁当日	牛乳(150) ジャムサンド(いちご)	牛乳・飲	食パン《乳》・サンド用、いちごジャム	全園児お弁当日(生活発表会予行)		
20(火) お誕生日会	里芋ごはん 鶏肉のからあげ(もも) かぶと大根のゆず風味和え 具だくさん和風生姜スープ 牛乳(150)、ココアケーキ(米粉)	さば節、鶏もも肉、ハム(ボンレス)	白米、里芋、かたくり粉、揚げ油、三温糖、はるさめ(緑豆)	いんげん、にんにく、生姜、かぶ・根、かぶ・葉、大根、人参、ゆず(果皮)、ゆず(果汁)、青ねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、はくさい、しいたけ(生)	薄口しょうゆ、塩、濃口しょうゆ、穀物酢	240kcal 9.2g 7.7g 0.7g
7・21(水) お弁当箱の日 【2・3・5歳児クラス】	ごはん(五分づき) 鶏肉と玉ねぎの生姜炒め ブロッコリーと カリフラワーの海苔サラダ 赤だし汁(なめこ・あげ・みつば) お茶、ビーフン炒め、果物	鶏もも肉、のり(焼きのり)、きざみ、うすあげ、さば節	五分搗米、三温糖、なたね油、ごま油	玉ねぎ、生姜、ブロッコリー、カリフラワー、なめこ、みつば	濃口しょうゆ、みそ(米) 赤色辛みそ	619kcal 23.6g 17.3g 2.2g
8・22(木)	ごはん(五分づき) 魚の梅照り焼き(カレイ) れんこんとごぼうのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 牛乳(150) おからのクッキーバー	かれい(まがれい)、さば節	五分搗米、ごま油、三温糖	梅干し、れんこん、ごぼう、人参、ピーマン、玉ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、みそ	461kcal 19.8g 17.7g 1.6g
9(金)	とろろと里芋と大根の冬野菜カレー 白菜の柚子サラダ ヨーグルト(加糖) 牛乳(150) いちごと桃の淡雪かん風	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米、里芋、小麦粉、バター、三温糖	玉ねぎ、大根、人参、にんにく、生姜、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、ゆず(果皮)、ゆず(果汁)	濃口しょうゆ、ウスターソース、ブイヨン、カレー粉、塩、穀物酢	590kcal 20.0g 16.7g 0.9g
23(金) ご当地メニュー 【秋田】	菜めし 鶏のいりあげ 納豆汁 牛乳(150)、味噌たんぼ	鶏もも肉、厚揚げ、さば節、納豆(糸引納豆)、うすあげ	五分搗米、こんにやく(板)、三温糖、なたね油、里芋	だいこん(葉)、大根、人参、ごぼう、れんこん、しいたけ(生)、いんげん、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、酒、みそ	636kcal 24.4g 18.8g 2.4g
10・24(土)	豚もやし丼 みそ汁(じゃが芋・しろな) お茶、いもけんぴ	豚もも肉、さば節	五分搗米、糸こんにやく、三温糖、メークイン	もやし、玉ねぎ、人参、青ねぎ、しろな	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ	404kcal 16.9g 6.9g 1.7g

月平均栄養価 エネルギー 515kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.9g 食塩相当量 2.1g

- ★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
- ★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、みかん等)
- ★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
- ★今月のお弁当日は6日(火)【全園児】です。
- ★今月のお弁当箱の日は1日(木)【4歳児クラス】、21日(水)【2・3・5歳児クラス】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)