

2018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
4・18(月) 18日 発表会おやつ (あじさい)	ごはん(五分づき) 豚肉と大根の味噌煮 すまし汁(ほうれん草・えのき)	豚もも肉,厚揚げ,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖	大根,人参,だいこん(葉),えのきたけ, ほうれん草,玉ねぎ	みそ,塩,濃口しょうゆ	332kcal 15.6g 10.3g 0.7g
	(4日)牛乳(150)マカロニあべ川 (18日)牛乳(150)いがぐりコロッケ	牛乳・飲きな粉 牛乳・飲	マカロニ,三温糖 さつまいも,三温糖,小麦粉,そうめん (乾),粉砂糖,なたね油		塩	379kcal 14.8g 12.6g 1.0g
5・19(火) 19日 発表会おやつ (なのはな)	ごはん(五分づき) たらの冬野菜あんかけ みそ汁(切り干し大根・もやし・青ねぎ)	たら(まだら),昆布・だし用,煮干し・だ し用	五分搗米,かたくり粉,揚げ油,三温糖	人参,玉ねぎ,はくさい,ほうれん草,か ぶ・根,生姜,切り干し大根,もやし,青ね ぎ	塩,濃口しょうゆ,みそ	381kcal 16.6g 8.6g 1.8g
	(5日)牛乳(150),ジャムサンド(ゆず) (19日)牛乳(150),こっささんのくるくるさんど	牛乳・飲 牛乳・飲	食パン(乳)・サンド用,ジャム(ゆず) 食パン(乳)・サンド用,ジャム			381kcal 16.6g 8.6g 1.8g
6(水)・21(木) 21日 進級前健診 発表会おやつ (乳児)	ごはん(五分づき) 肉豆腐 みそ汁(だいこん・しめじ)	牛肉(和牛)もも・脂付,焼き豆腐,昆 布・だし用,わかめ(乾燥),煮干し・だ し用	五分搗米,系こんにやく,三温糖	玉ねぎ,人参,ごぼう,青ねぎ,大根,しめじ (ぶなしめじ)	濃口しょうゆ,塩,みそ	478kcal 20.4g 13.1g 1.6g
	(6日)牛乳(150),白玉あずき (21日)お楽しみパン	牛乳・飲,あずき(乾) 牛乳・飲,豆乳	白玉粉,三温糖 強力粉,三温糖,オリーブ油		ドライイースト,ココア(ビュア)	419kcal 18.5g 14.5g 6.4g
20(水) お誕生会	お赤飯 がんもどき 春野菜の和え物 生姜ぼかぼかスープ	あずき(乾),豆腐(木綿),干しひじき(ス テン),乾,ハム(ボンレス),だし(かつ お・昆布)	白米,もち米,ごま油,長いも,かたくり粉, なたね油,三温糖	だいこん(葉),人参,ごぼう,新玉ねぎ,菜 の花,かぶ・根,かぶ・葉,はくさい,生姜	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,薄口しょうゆ	447kcal 15.8g 15.8g 1.6g
	牛乳(150),オレンジとココアのケーキ(米粉)	牛乳・飲,豆腐(絹ごし),豆乳	米粉,粉砂糖,三温糖,なたね油	レーズン,ネーブル	ココア(ビュア),ベーキングパウダー	
7(木) 生活発表会 予行	全園児お弁当日です					133kcal 4.3g 5.9g 0.1g
8(金)	ごはん(五分づき) 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとじゃこのトロツと煮びたし みそ汁(ごぼう・うすあげ)	鶏もも肉,ちりめんじゃこ,塩昆布・きざ み,昆布・だし用,うすあげ,煮干し・だ し用	五分搗米,里芋	キャベツ,人参,生姜,ごぼう,水菜	塩,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,みそ, 塩こうじ	401kcal 18.9g 11.4g 2.6g
	お茶,ミートスパゲティ	牛ひき肉,豚ひき肉	スパゲティ,三温糖,なたね油	玉ねぎ,グリーンピース(冷凍),にんにく,ト マト(缶詰)・ホール	トマトケチャップ,ウスターソース,ブイ オン	
22(金) お弁当の日 発表会おやつ (ひまわり)	ゆかりおにぎり 鶏肉と玉ねぎの生姜焼き ごぼうとれんこんのきんぴら みそ汁(里芋・椎茸・青ねぎ) オレンジ	鶏もも肉,煮干し・だし用	五分搗米,三温糖,系こんにやく,ごま油, 里芋	ゆかり,玉ねぎ,生姜,れんこん,ごぼう, 人参,ピーマン,しいたけ(菌床)・生,青ね ぎ,オレンジ,パプリカ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	478kcal 15.7g 13.4g 1.5g
	牛乳(150),シムツク天ぷら【沖縄県】	牛乳・飲	さつまいも,かたくり粉,三温糖,なたね油		塩,紫芋パウダー	
9(土)	和風カレー丼 すまし汁(えのき・わかめ・みつば)	豚もも肉,うすあげ,わかめ(乾燥),だ し(かつお・昆布)	五分搗米,メークイン,三温糖,なたね油, かたくり粉	玉ねぎ,人参,もやし,青ねぎ,大根,みつ ば	濃口しょうゆ,カレー粉,薄口しょうゆ,塩	254kcal 9.5g 4.1g 1.1g
	お茶,せんべい	せんべい				
2・23(土)	豚肉とれんこんの中華風あんかけ丼 中華スープ	豚もも肉	五分搗米,三温糖,ごま油,かたくり粉,さ つまいも,なたね油	れんこん,玉ねぎ,もやし,干しいたけ, にら,チンゲンサイ,人参,ねぎ(白),えの きたけ,パプリカ	ブイオン,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,塩	289kcal 9.2g 6.2g 0.8g
	お茶,いもけんぴ	いもけんぴ				
25(月)	ごはん(五分づき) 鶏肉のみぞれ煮 春菊と豆腐のごまサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ)	鶏もも肉,昆布・だし用,豆腐(木綿),わ かめ(乾燥),煮干し・だし用	五分搗米,かたくり粉,三温糖,なたね油, 白ごま,メークイン	大根,しめじ(ぶなしめじ),青ねぎ,生姜, しゅんぎく,もやし,人参,玉ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ, 穀物酢	467kcal 18.8g 12.5g 2.4g
	牛乳(150),みたらし団子	牛乳・飲	白玉粉,かたくり粉,三温糖		濃口しょうゆ	
12・26(火)	わかめごはん さわらの西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁(長いも・人参・みつば)	わかめ(乾燥),さわら,鶏ひき肉,ひじ き(干し),とろろ昆布,だし(かつお・昆 布)	五分搗米,なたね油,三温糖,長いも,か たくり粉	切り干し大根,人参,いんげん,みつば	塩,みそ(米)甘みそ,みりん(本みりん), 濃口しょうゆ,薄口しょうゆ	395kcal 16.7g 10.4g 1.7g
	牛乳(150),マーラーカオ	牛乳・飲,豆乳	黒砂糖,小麦粉・おやつ,三温糖,なたね 油		ベーキングパウダー,濃口しょうゆ	
13・27(水)	コーンピラフ 冬野菜のミートボールシチュー 白菜の柚子ドレサラダ	鶏ひき肉,牛乳	白米,バター,かたくり粉,里芋,上新粉,三 温糖,なたね油	コーン・冷凍,かぶ・根,玉ねぎ,人参,に んにく,プロッコリー,はくさい,大根,ゆず (果皮),ゆず(果汁)	ブイオン,塩,薄口しょうゆ,パセリ・乾,穀 物酢	372kcal 13.5g 11.7g 1.2g
	牛乳(150),じゃがバター	牛乳・飲	メークイン,バター		塩	
14(木)	ごはん(五分づき) 八宝菜 わかめと春雨のスープ	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,もやし,にんにく,生姜, 青ねぎ,パプリカ	ブイオン,濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ	388kcal 13.9g 9.2g 1.7g
	牛乳(150),磯辺焼き	牛乳・飲,のり(焼きのり)	もち(包装もち),三温糖		みりん(本みりん),濃口しょうゆ	
28(木) ご当地メニュー 【香川県】	ごはん(五分づき) 骨付き鳥 けんちゃん みそ汁(ニラ・レタス・しいたけ)	鶏もも肉,豆腐(木綿),うすあげ,煮干 し・だし用	五分搗米,三温糖	にんにく,小松菜,人参,生姜,にら,レタス, しいたけ(菌床)・生,大根	塩,濃口しょうゆ,みそ	315kcal 15.6g 8.9g 1.9g
	お茶,あん餅雑煮,しょうゆまめ	あずき(乾),あおのり(素干し),だし(か つお・昆布)	白玉粉		みそ(米)甘みそ	
1(金) 節分祭	おにのごはん いわしの塩焼き 大豆の五目煮 すまし汁(かぶ・うすあげ・三つ葉)	かつお節・だし用,ひじき(干し),うすあ げ,のり(焼きのり),いわし(マイワシ),大豆 (乾),昆布,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,こんにやく(板),なたね 油	人参,大根,いんげん,かぶ・根,みつば	塩,薄口しょうゆ,濃口しょうゆ	427kcal 19.4g 10.6g 1.7g
	お茶,手巻き寿司,節分豆(幼児クラス)	昆布・だし用,高野豆腐	白米,三温糖	干しいたけ,きゅうり	穀物酢,塩	
15(金) 発表会 お楽しみランチ	発表会お楽しみピラフ 鶏肉とじゃがいものカレー炒め コーンクリームスープ	鶏ひき肉,ハム(ボンレス),のり(焼き のり),鶏もも肉,牛乳	白米,三温糖,メークイン,かたくり粉	玉ねぎ,プロッコリー,コーン・冷凍,人参, ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,グリーン ピース(冷凍),とうもろこし(クリーム状)	ブイオン,塩,濃口しょうゆ,カレー粉,パセ リ・乾	408kcal 17.0g 10.9g 1.5g
	牛乳(150),ココアのアイスシンド	牛乳・飲	フランスパン,粉砂糖		ココア(ビュア)	
16(土) 生活発表会	生活発表会					39kcal 0.2g 0.7g 0.0g
	お茶,いもけんぴ	いもけんぴ				

月平均栄養価 エネルギー 355kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.7g 食塩相当量 1.6g

★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7日(火)【全園児】です。

★今月のお弁当当箱の日は22日(金)【01～5歳児クラス】

※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。)