



# 2019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
1・29(土)	豚肉とれんこんの中華風あんかけ丼 白菜とにらのスープ お茶、せんべい	豚もも肉、ベーコン	五分搗米、三温糖、ごま油、かたくり粉	れんこん、玉ねぎ、人参、もやし、干しいたけ、青ねぎ、はくさい、にら	ブイヨン、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ	363kcal 12.4g 7.7g 1.4g
3(月) 節分祭	炒り豆ごはん 魚の塩焼き(いわし) 大根の塩昆布和え みそ汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) 牛乳、2色巻きずし、 節分豆(3~5歳児クラス)	大豆(いり)、いわし(マイシ)、塩昆布・きざみ、豚バラ肉、かつお節・だし用	白米、米・もち米、ごま油	大根、きゅうり、人参、ごぼう、玉ねぎ、青ねぎ	塩、薄口しょうゆ、みそ、濃口しょうゆ	646kcal 28.5g 21.4g 2.4g
17(月) 発表会 楽しかったね おやつ 28(金)	鶏肉と白菜の生姜丼 赤だし汁(さといも・しめじ・みつば) (17日)牛乳、発表会楽しかったねパン (28日)牛乳、肉まん	鶏もも肉、かつお節・だし用、昆布・だし用	五分搗米、三温糖、なたね油、里芋	生姜、玉ねぎ、はくさい、人参、青ねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、みつば	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、塩、みそ(米) 赤色辛みそ 塩、イースト(ドライ) 濃口しょうゆ、塩、イースト(ドライ)	615kcal 24.2g 18.7g 2.3g
4(火) 20(木) 進級前検診	ごはん(五分づき) 八宝菜 豆腐とわかめのスープ (4日)お茶、おにぎり(塩昆布)、チーズ (20日)牛乳、梅ヶ枝餅	豚もも肉、わかめ(乾燥)、豆腐(木綿)	五分搗米、ごま油、三温糖、かたくり粉	はくさい、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、パプリカ(黄・赤)、ピーマン、もやし、にんにく、生姜、ねぎ(白)	ブイヨン、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ 塩	527kcal 21.3g 13.1g 2.0g
5(水) 18(火)	ごはん(五分づき) 魚のねぎ味噌焼き(さわら) 切干大根の煮物 すまし汁(玉ねぎ・えのき・ほうれん草(小松菜)) お茶、きつねうどん	さわら、鶏ひき肉、ひじき(干し)、だし(かつお・昆布)	五分搗米、三温糖、なたね油	青ねぎ、切り干し大根、人参、いんげん、しめじ(ぶなしめじ)、玉ねぎ、えのきたけ、ほうれん草(小松菜)	みそ、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)	472kcal 23.6g 12.6g 2.1g
19(水) 誕生日会	鶏そぼろと大根のぼかぼかごはん 豚肉のから揚げ 白菜のゆず風味和え すまし汁(かぶ・しめじ・ほうれん草) りんごジュース、ココアマールケーキ 果物	鶏ひき肉、かつお節・だし用、豚もも肉、豚バラ肉、だし(かつお・昆布)	白米、かたくり粉、揚げ油、三温糖	大根、だいこん(葉)、生姜、にんにく、はくさい、きゅうり、人参、ゆず、かぶ・根、しめじ(ぶなしめじ)、ほうれん草	薄口しょうゆ、塩、濃口しょうゆ、穀物酢 ベーキングパウダー、ココア(ピュア)	597kcal 22.3g 17.4g 8.7g
6(木)	<b>生活発表会予行日 (全園児お弁当日です)</b>					230kcal 7.5g 10.3g 0.2g
7・21(金) 発表会 祖父母参観	ビーフカレー(米粉) キャベツと小松菜のサラダ ヨーグルト(加糖) 牛乳、お豆のケーキ、果物	牛肉(和牛)もも・脂付、牛乳、ハム、ヨーグルト(脱脂加糖)	白米、メークイン、上新粉、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ、人参、グリーンピース(冷凍)、にんにく、生姜、キャベツ、小松菜、赤ピーマン、黄ピーマン	濃口しょうゆ、ウスターソース、ブイヨン、カレー粉、塩、トマトケチャップ ベーキングパウダー	753kcal 26.2g 22.9g 1.4g
8・22(土)	牛丼 みそ汁(じゃが芋・大根・みつば) お茶、いもけんぴ	牛肉(和牛)もも・脂付、だし(かつお・昆布)、かつお節・だし用	五分搗米、系こんにゃく、三温糖、メークイン	玉ねぎ、人参、青ねぎ、大根、みつば	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ	415kcal 13.9g 9.1g 1.4g
10(月) 25(火)	ごはん(五分づき) 豚肉と玉ねぎのスタミナ焼き 粉豆腐の含め煮 みそ汁(白菜・大根・青ねぎ) 牛乳、黒糖蒸しパン(米粉)	豚肩ロース・脂付、粉豆腐、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖	玉ねぎ、にら、にんにく、人参、かぶ・根、れんこん、干しいたけ、いんげん、はくさい、大根、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ ベーキングパウダー	615kcal 24.3g 21.7g 2.0g
12・26(水)	ごはん(五分づき) 鶏肉のアドボ 春雨の中華和え トマトスープ 牛乳、パイ(源氏パイ)、果物	鶏手羽元、ハム	五分搗米、三温糖、はるさめ、ごま油、メークイン	にんにく、生姜、玉ねぎ、きゅうり、人参、セロリ、かぶ・根	穀物酢、濃口しょうゆ、パセリ・乾、トマトピューレ、ブイヨン、薄口しょうゆ、塩	681kcal 25.5g 25.7g 2.2g
13(木)	ごはん(五分づき) ぶりの唐揚げ もやしときゅうりのさっぱり和え かす汁 牛乳、磯辺焼き、果物 (0~1歳クラス:おにぎり)	ぶり、豚バラ肉、だし(かつお・昆布)	五分搗米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、こんにゃく(板)	生姜、にんにく、もやし、人参、きゅうり、大根、しいたけ(菌床)・生、青ねぎ	酒、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、穀物酢、酒かす(清酒)、みそ(米) 甘みそ、塩 濃口しょうゆ、みりん(本みりん)	658kcal 26.4g 20.4g 1.6g
27(木)	ごはん(五分づき) 鮭のちゃんちゃん焼き かす汁 牛乳、磯辺焼き、果物 (0~1歳クラス:おにぎり)	さけ、豚バラ肉、だし(かつお・昆布)	五分搗米、三温糖、こんにゃく(板)	キャベツ、人参、もやし、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、ねぎ(白)、大根、ごぼう、青ねぎ	塩、みそ、酒、みりん(本みりん)、酒かす(清酒)、みそ(米) 甘みそ、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、みりん(本みりん)	600kcal 27.2g 14.0g 2.3g
14(金) 発表会 お楽しみランチ	お楽しみピラフ 鶏肉のケチャップ焼き キャベツとりのりのサラダ コーンクリームスープ 牛乳、ジャムサンド(ブルーベリー)、果物	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、ごま油、かたくり粉	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、きゅうり、とうもろこし(クリーム状)	ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、濃口しょうゆ、塩	711kcal 29.2g 21.4g 2.5g
15(土)	<b>生活発表会です</b>					

月平均栄養価 エネルギー 564kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.9g 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(木)【全園児】です。
- ★今月のお弁当箱の日は26日(水)【01~5歳児クラス】です。
- ★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

※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。)