



2月 給食献立表



幼児食

2019年

日	曜	10時	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー/たんぱく質	
									3歳以上児	3歳未満児
1	金	クリームサンド ビスケット 牛乳	赤鬼ライス こん棒ハンバーグ お豆サラダ スープ みかん	鬼のパンツケキ 牛乳	普通牛乳 ウンナー 豚ひき肉・豆乳 大豆水煮・牛乳	クリームサンドビス 米・調合油 ピーマン・ごま油 片栗粉・マヨレ ホットケーキミックス 上白糖	たまねぎ・キャベツ にんじん・コーン・きゅうり ぶなしめじ・みかん 西洋かぼちゃ	食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ・酒 カレー粉・水 コンソメ ビュアココア	617kcal 20.8g	567kcal 19.9g
2 16	土 土	ウエハース 牛乳	米飯 ポークチャップ ひじきの和風サラダ 味噌汁 りんご	ごまゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚小間 ささ身・みそ 木綿豆腐	ウエハース・米 調合油・上白糖 ごま油・ごま	たまねぎ・ぶなしめじ ひじき・にんじん・コーン ほうれん草・りんご ゆかり粉	食塩・ケチャップ 中濃ソース コンソメ・穀物酢 こいくちしょうゆ だし・酒	613kcal 22.9g	587kcal 23.0g
4 18	月	せんべい 牛乳	米飯 チーズチキンピカタ 野菜のソテー スープ ヨーグルト	豆腐ドーナツ ココア	普通牛乳・鶏むね 鶏卵・粉チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳 絹ごし豆腐・きな粉	せんべい・米 薄力粉・調合油 上白糖	にんじん・ブロッコリー コーン・かぶ 根 たまねぎ・りんご	食塩・コンソメ・水 ペーキングパウダ ミロ	629kcal 27.0g	579kcal 25.6g
5	火	クリームサンド ビスケット 牛乳	米飯 白身魚の香味焼き うの花 味噌汁 オレンジ	じゃがまるくん 牛乳	普通牛乳・さわら おからパウダー 焼き竹輪・みそ 油揚げ	クリームサンドビス 米・上白糖・ごま油 調合油・じゃがいも 片栗粉	長ネギ・たまねぎ にんじん・刻み昆布 はくさい・オレンジ 味のり	おろしにんにく おろししょうが こいくちしょうゆ みりん風調味料・酒 だし・食塩	504kcal 21.3g	481kcal 20.3g
6 20	水	ウエハース 牛乳	ひき肉カレー 塩きんぴら わかめスープ グレープフルーツ	ミルククッキー 牛乳	普通牛乳 豚ひき肉・なると 普通牛乳	ウエハース・米 押麦・調合油 薄力粉・片栗粉 上白糖 コンデンスミルク	たまねぎ・にんじん コーン・切干しいごん 青ピーマン・カットわかめ はくさい グレープフルーツ 板こんにゃく	おろしにんにく おろししょうが・水 カレーパウダー・中濃ソース ケチャップ 中華あじ・食塩 だし・こいくちしょうゆ	571kcal 16.8g	539kcal 16.8g
7 21	木	せんべい 牛乳	米飯 豚小間みそカツ風 キャベツのマリネ すまし汁 りんご	ピザトースト 牛乳	普通牛乳・豚小間 みそ・ウンナー スライスチーズ	せんべい・米 片栗粉・薄力粉 パン粉・調合油 上白糖・ごま 小町麦・食パン	キャベツ・にんじん コーン・ほうれん草・大根 りんご・たまねぎ 青ピーマン	酒・食塩・水 みりん風調味料 穀物酢・だし こいくちしょうゆ ケチャップ	621kcal 23.2g	571kcal 22.1g
8 22	金	クリームサンド ビスケット 牛乳	ほうとう風うどん 具沢山卵焼き バナナ	のりとらすの おにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏小間 みそ・鶏卵・なると 豚ひき肉 しらす干し	クリームサンドビス 干しうどん・上白糖 米・押麦	西洋かぼちゃ・大根 はくさい・ぶなしめじ 長ネギ・にんじん グリーンピース・バナナ のり佃煮	こいくちしょうゆ だし・食塩	579kcal 26.3g	537kcal 24.5g
9 23	土	ウエハース 牛乳	米飯 ごま塩ふりかけ 肉豆腐 切干大根のハリハリ漬け風 味噌汁 みかん	ホットケーキ 牛乳	普通牛乳・豚小間 木綿豆腐・みそ 普通牛乳	ウエハース・米 ごま・普通春雨 上白糖・ごま油 ホットケーキミックス 調合油 りんごジャム	たまねぎ 切干しいごん にんじん・刻み昆布 ごまつな・みかん	食塩 おろししょうが こいくちしょうゆ・酒 だし・穀物酢	526kcal 19.7g	502kcal 19.3g
12 26	火	クリームサンド ビスケット 牛乳	米飯 メンチカツ おかか和え 呉汁風 グレープフルーツ	お麩かりんとう 牛乳	普通牛乳 豚ひき肉 かつお削り節 油揚げ・大豆水煮 みそ・きな粉	クリームサンドビス 米・上白糖・薄力粉 パン粉・調合油 小町麦・黒砂糖	キャベツ・たまねぎ はくさい・ごまつな にんじん・大根 ぶなしめじ グレープフルーツ	食塩・水 ケチャップ こいくちしょうゆ だし	545kcal 22.7g	507kcal 21.8g
13 27	水	ウエハース 牛乳	米飯 鶏のごま照り焼き ひじき納豆 五目かき卵味噌汁 バナナ	大学芋 ココア	普通牛乳・鶏むね 挽きわり納豆・鶏卵 みそ	ウエハース・米 ごま・さつまいも 調合油・上白糖 黒ごま	ひじき・にんじん たまねぎ・ごまつな バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 おろししょうが・だし ミロ	592kcal 27.4g	560kcal 25.7g
14	木	せんべい 牛乳	食パン 鶏団子と白菜のクリームシチュー 切干大根のサラダ グレープフルーツ	マッシュマロ ココアクッキー 牛乳	普通牛乳 鶏ひき肉・牛乳 ツナ缶	せんべい・食パン 片栗粉・薄力粉 無塩バター マヨレ・調合油 上白糖・マッシュマロ	たまねぎ・はくさい にんじん・グリーンピース 切干しいごん キャベツ・コーン レモン果汁 グレープフルーツ	酒・食塩・水 コンソメ ビュアココア	525kcal 21.0g	489kcal 20.2g
15	金	クリームサンド ビスケット 牛乳	米飯 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁 オレンジ	ナポリタン 牛乳	普通牛乳・あじ 木綿豆腐 粉チーズ	クリームサンドビス 米・スパゲティ 調合油	西洋かぼちゃ さやいんげん・にんじん ごぼう・大根・ごまつな ケチャップ・たまねぎ 青ピーマン	食塩・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料 ケチャップ 中濃ソース	516kcal 23.0g	490kcal 21.6g
19	火	クリームサンド ビスケット 牛乳	ピラフ トマトソースハンバーグ シルバースラダ コンソメスープ いちご	～お誕生日～ 小倉ケーキ 牛乳	普通牛乳 鶏ひき肉・豚ひき肉 豆乳・牛乳 つぶしあん クリーム	クリームサンドビス 米・調合油・片栗粉 上白糖・普通春雨 マヨレ・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・コーン トマト缶詰・きゅうり カットわかめ・レモン果汁 ブロッコリー・いちご	食塩・コンソメ 中濃ソース パメリ粉・水 ペーキングパウダ	608kcal 20.8g	562kcal 19.8g
25	月	せんべい 牛乳	生姜焼きサラダ丼 炒り豆腐 味噌汁 バナナ	マッシュマロパー 牛乳	普通牛乳・豚小間 木綿豆腐 鶏ひき肉・鶏卵 みそ	せんべい・米・押麦 調合油・上白糖 ごま油・マッシュマロ 無塩バター コーンフレーク	にんじん・キャベツ グリーンピース・長ネギ カットわかめ・バナナ 干しぶどう	こいくちしょうゆ みりん風調味料・酒 おろししょうが 食塩・だし	593kcal 22.5g	537kcal 20.3g
28	木	せんべい 牛乳	食パン 鶏団子と白菜のクリームシチュー 切干大根のサラダ グレープフルーツ	鮭おにぎり 牛乳	普通牛乳 鶏ひき肉・牛乳 ツナ缶・鮭	せんべい・食パン 片栗粉・薄力粉 無塩バター マヨレ・米・押麦 ごま	たまねぎ・はくさい にんじん・グリーンピース 切干しいごん キャベツ・コーン レモン果汁 グレープフルーツ	酒・食塩・水 コンソメ こいくちしょうゆ	563kcal 24.3g	522kcal 22.7g

※都合により献立・食材は変更になる事がございます。
※午前おやつは3歳児未満児のみの提供になります。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 3歳以上児									
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
577 kcal	22.9 g	16.6 g	257 mg	2.5 mg	210 μg	0.41 mg	0.40 mg	20 mg	2.0 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 3歳未満児									
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
540 kcal	21.8 g	17.1 g	379 mg	2.6 mg	200 μg	0.37 mg	0.46 mg	17 mg	1.8 g

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に凍らなく煮て味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。郷土に「味噌」「味噌」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの順を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはん、とても通したもののなです。