

## 2月 給食献立表 (○印…全員給食)

令和6年

幼児食

| 日 曜  | 屋 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   |
|------|---|-----------------------|---|--|--|
| ① 木  | パン クリームシチュー<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>フルーツ(バナナ)                          | さつまいもサブレ<br>牛乳        | 鶏もも肉・普通牛乳・プロセスチーズ<br>ロースハム・脱脂粉乳                 | ロールパン・メークイン・マヨネーズ<br>車糖・さつまいも・ホトケキックス<br>無塩バター・車糖        | にんじん・たまねぎ・パセリ・ブロッコリー<br>きゅうり・バナナ   |
| ② 金  | 塩鮭の混ぜ寿司<br>ほうれん草のちりめん和え<br>すまし汁(豆腐とえのき)<br>フルーツ(みかん)                | ポテトもち<br>牛乳           | べにざけ・鶏卵・しらす干し<br>絹ごし豆腐・普通牛乳                     | 米・車糖・ごま・メークイン<br>とうもろこし油・かたくり粉                           | きゅうり・ほうれん草・にんじん・たまねぎ<br>えのきたけ・カットわかめ・葉ねぎ・みかん<br>焼きのり                         |
| 3 土  | ご飯 ちゃんぷる<br>胡瓜のごま酢和え<br>みそ汁(さつま芋と大根)<br>フルーツ(りんご)                   | お菓子<br>牛乳             | 木綿豆腐・豚かた・ロース・淡色辛みそ<br>普通牛乳                      | 米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも<br>サブレ・塩せんべい                           | にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・たまねぎ<br>大根・葉ねぎ・カットわかめ・りんご                                  |
| 5 月  | ご飯 さわらのカレームニエル<br>大根と大豆のサラダ<br>小松菜の鰹和え<br>みそ汁(豆腐とあげ)<br>フルーツ(バナナ)   | スイートブール<br>牛乳         | さわら・だいず・しらす干し・かつお節<br>木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵<br>普通牛乳 | 米・薄力粉・オリーブ油・ごま<br>マヨネーズ・車糖・スティックパン<br>無塩バター・車糖           | 大根・きゅうり・ごまつな・にんじん・たまねぎ<br>カットわかめ・葉ねぎ・バナナ                                     |
| ⑥ 火  | ご飯 鶏の照り焼き<br>さつまいもサラダ<br>ブロッコリーのごま和え<br>みそ汁(白菜と卵)<br>フルーツ(みかん)      | みたらしまカロニ<br>牛乳        | 鶏もも・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵<br>淡色辛みそ・普通牛乳                 | 米・さつまいも・マヨネーズ・車糖・ごま<br>車糖・マカロニ・スパゲッティ                    | にんじん・きゅうり・ブロッコリー・はくさい<br>葉ねぎ・みかん   |
| ⑦ 水  | ご飯 わかさぎの甘酢がけ<br>きやべつとしめじのごま和え<br>ひじきのサラダ<br>みそ汁(ほうれん草と厚揚げ)<br>ヨーグルト | いも団子(きなこ)<br>牛乳       | わかさぎ・普通牛乳・脱脂粉乳<br>生揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト・豆乳<br>きな粉     | 米・かたくり粉・上新粉・とうもろこし油<br>車糖・ごま・マヨネーズ・さつまいも<br>白玉粉・車糖       | キャベツ・にんじん・ほんしめじ・ほしひじき<br>きゅうり・スイートコーン缶詰・ほうれん草<br>たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ             |
| ⑧ 木  | マーボー丼<br>ほうれん草のナムル<br>もやしとわかめのスープ<br>フルーツ(りんご)                      | ポテトフライ<br>牛乳          | 木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ<br>絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳                  | 米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油<br>メークイン・とうもろこし油                       | しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰<br>にら・根深ねぎ・ほうれん草<br>りよくとうもやし・にんじん・たまねぎ<br>カットわかめ・葉ねぎ・りんご |
| ⑨ 金  | ご飯 クリスピーチキン<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>ほうれん草のごまあえ<br>卵スープ プリン              | お豆腐チーズケーキ<br>牛乳       | ささ身・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳<br>絹ごし豆腐・クリーム・普通牛乳            | 米・コーンフレーク・薄力粉<br>とうもろこし油・マヨネーズ・車糖・ごま<br>かたくり粉・プリン・グラニュー糖 | ブロッコリー・カリフラワー・にんじん<br>ほうれん草・たまねぎ・葉ねぎ・レモン                                     |
| 10 土 | チキンライス<br>キャベツとツナのサラダ<br>もやしとコーンのスープ<br>フルーツ(バナナ)                   | お菓子<br>牛乳             | 鶏もも肉・まぐろ缶詰・普通牛乳                                 | 米・有塩バター・オリーブ油・車糖<br>サブレ・塩せんべい                            | にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ<br>きゅうり・りよくとうもやし・スイートコーン缶詰<br>葉ねぎ・バナナ                   |
| ⑬ 火  | ご飯 ぶりの西京焼き<br>大根と豚肉の含め煮<br>みそ汁(じゃがいもと白菜)<br>フルーツ(りんご)               | フルーツヨーグルト<br>牛乳       | ぶり・甘みそ・豚もも肉・厚揚げ<br>淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳             | 米・車糖・メークイン・車糖  | 大根・にんじん・さやえんどう・はくさい<br>カットわかめ・葉ねぎ・りんご・バナナ<br>みかん缶詰                           |
| ⑭ 水  | ごきつねご飯<br>胡瓜のごま酢和え<br>みそ汁(玉ねぎと小松菜)<br>フルーツ(みかん)                     | メロンパン<br>牛乳           | 鶏もも肉・油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵<br>普通牛乳                       | 米・車糖・とうもろこし油・ごま・車糖<br>さつまいも・ロールパン・薄力粉<br>無塩バター           | ま昆布・にんじん・さやえんどう・はくさい<br>きゅうり・味噌汁・味付けのり・きゅうり<br>たまねぎ・ごまつな・葉ねぎ・カットわかめ<br>みかん   |
| ⑮ 木  | ご飯 さばの味噌煮<br>ほうれん草の白和え<br>具だくさんみそ汁<br>フルーツ(バナナ)                     | スイートポテト<br>牛乳         | まさば・赤色辛みそ・絹ごし豆腐<br>木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ<br>普通牛乳       | 米・車糖・車糖・ごま・ごま油<br>さつまいも・無塩バター                            | しょうが・ほうれん草・にんじん・はくさい<br>大根・葉ねぎ・バナナ   |
| 16 金 | お弁当の日   | ウインナーパン<br>牛乳         | 鶏卵・普通牛乳・ウインナー                                   | ホットケーキミックス   | パセリ  |
| 17 土 | 焼きそば 小松菜の鰹和え<br>みそ汁(さつまいもと大根)<br>フルーツ(みかん)                          | お菓子<br>牛乳             | 豚ばら・かつお節・かつお節<br>淡色辛みそ・普通牛乳                     | 中華めん・とうもろこし油・天かす<br>車糖・さつまいも・サブレ・塩せんべい                   | キャベツ・にんじん・たまねぎ<br>りよくとうもやし・葉ねぎ・ごまつな・大根<br>カットわかめ・みかん                         |
| 19 月 | ご飯 さばの黄金焼き<br>小松菜とひじきのサラダ<br>豆乳みそ汁<br>フルーツ(バナナ)                     | 米粉クッキー<br>牛乳          | まさば・ロースハム・豚もも肉・油揚げ<br>豆乳・淡色辛みそ・普通牛乳             | 米・ごま・車糖・ごま油・米粉<br>コーンスターチ・車糖・さつまいも<br>オリーブ油              | ごまつな・にんじん・ほしひじき<br>スイートコーン缶詰・はくさい・大根・葉ねぎ<br>バナナ                              |
| ⑳ 火  | ご飯 肉じゃが<br>胡瓜の酢の物<br>みそ汁(豆腐とえのき)<br>フルーツ(りんご)                       | もちもちチーズパン<br>牛乳       | 和牛・しらす干し・木綿豆腐<br>淡色辛みそ・普通牛乳・脱脂粉乳<br>パルメザンチーズ    | 米・メークイン・とうもろこし油・車糖<br>白玉粉・グレープシード油                       | にんじん・たまねぎ・さやえんどう・きゅうり<br>カットわかめ・えのきたけ・ふなしめじ<br>葉ねぎ・りんご                       |
| ㉑ 水  | パン チキンピーズ<br>たまごサラダ わかめスープ<br>飲むヨーグルト                               | おふラスク<br>牛乳           | 鶏もも肉・だいず・ロースハム・鶏卵<br>脱脂粉乳・アシッドミルク110<br>普通牛乳    | ロールパン・車糖・メークイン<br>マヨネーズ・焼きふ・有塩バター                        | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり<br>カットわかめ・葉ねぎ  |
| ㉒ 木  | ご飯 鮭の塩焼き<br>カロチンとえ<br>みそ汁(さつま芋と大根)<br>フルーツ(バナナ)                     | ごまケーキ<br>牛乳           | ぎんざけ・かつお節・淡色辛みそ<br>鶏卵・普通牛乳                      | 米・車糖・さつまいも・無塩バター<br>車糖・黒ごまペースト・薄力粉・ごま                    | ほうれん草・にんじん・西洋かぼちゃ<br>たまねぎ・大根・葉ねぎ・カットわかめ<br>バナナ                               |
| 24 土 | 豚丼 小松菜のごま和え<br>みそ汁(豆腐とわかめ)<br>フルーツ(りんご)                             | お菓子<br>牛乳             | 豚かた・ロース・木綿豆腐・淡色辛みそ<br>普通牛乳                      | 米・車糖・ごま・車糖・サブレ<br>塩せんべい                                  | たまねぎ・葉ねぎ・ごまつな・にんじん<br>カットわかめ・りんご   |
| 26 月 | ご飯 ぶりの照り焼き<br>ささ身のサラダ<br>れんこんの噛むカム炒め<br>みそ汁(じゃがいもと白菜)<br>フルーツ(みかん)  | 米粉クッキー<br>牛乳          | ぶり・ささ身・豚かた・淡色辛みそ<br>豆乳・普通牛乳                     | 米・車糖・ごま・車糖・メークイン・米粉<br>コーンスターチ・さつまいも<br>オリーブ油            | ブロッコリー・トマト・キャベツ・れんこん<br>にんじん・葉ねぎ・はくさい・カットわかめ<br>みかん                          |
| ㉓ 火  | チキンライス 大豆のサラダ<br>豆腐スープ<br>フルーツ(バナナ)                                 | 甘辛ポテ団子<br>牛乳          | 鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ<br>脱脂粉乳・絹ごし豆腐・鶏卵<br>普通牛乳       | 米・有塩バター・マヨネーズ・車糖<br>メークイン・かたくり粉・なたね油・車糖                  | にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ<br>きゅうり・葉ねぎ・バナナ   |
| ㉔ 水  | ご飯 わかさぎのから揚げ<br>5色きんぴら<br>白菜と小松菜のごま和え<br>みそ汁(きやべつとしめじ)<br>ヨーグルト     | 高野豆腐のラスク<br>牛乳        | わかさぎ・普通牛乳・和牛・しらす干し<br>淡色辛みそ・ヨーグルト・凍り豆腐          | 米・かたくり粉・上新粉・とうもろこし油<br>車糖・ごま・車糖・有塩バター                    | あおのり・ごぼう・にんじん・えのきたけ<br>はくさい・ごまつな・トマト・キャベツ<br>ほんしめじ・葉ねぎ                       |
| ㉕ 木  | 牛肉ごはん<br>ブロッコリーの鰹和え<br>粉ふきいも<br>みそ汁(小松菜と厚揚げ)<br>フルーツ(バナナ)           | りんごゼリー<br>おせんべい<br>牛乳 | 和牛・かつお節・厚揚げ・淡色辛みそ<br>普通牛乳                       | 米・ごま・とうもろこし油・車糖<br>メークイン・塩せんべい                           | ごぼう・にんじん・さやえんどう・ブロッコリー<br>カリフラワー・パセリ・ごまつな・たまねぎ<br>葉ねぎ・バナナ・りんご飲料・寒天           |

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂 質    | 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 577 kcal | 23.5 g | 19.4 g | 336 mg | 2.8 mg | 300 μg | 0.33 mg | 0.52 mg | 44 mg |