

給食献立表

2023年2月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	水	鶏ごぼうごはん 五目卵焼き ひじきのサラダ(ハム) 味噌汁(キャベツ・長葱・えのき)	牛乳 セサミケーキ みかん	米、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、鶏挽、ツナ、味噌、ハム、バター、ごま	もやし、みかん、キャベツ、長葱、人参、玉葱、えのきたけ、牛蒡、小松菜、ひじき
2・16	木	御飯 鯖の当座煮 南瓜の味噌煮 すまし汁(水菜・玉葱・人参)	牛乳 ポテトフライ りんご	じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、鯖、味噌	南瓜、りんご、人参、玉葱、水菜
3・17	金	ぶどうパン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ(レタス・玉葱・人参)	牛乳 恵方巻 (17日:ツナ巻き) いちご	ぶどうパン、米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、卵、ツナ、カニカマ	いちご、玉葱、ほうれん草、人参、レタス、胡瓜、ピーマン、海苔
4・18	土	御飯 豚肉とさつまいもの炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁(白菜・玉葱)	牛乳 ミニハート カルテツゴフレット バナナ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、かぶ、白菜、人参、玉葱、かぶ・葉
6・20	月	カレーライス ブロッコリーのサラダ 若布スープ(若布・長葱)	牛乳 蒸しパン(南瓜) オレンジ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆乳、バター	玉葱、ブロッコリー、オレンジ、人参、南瓜、長葱、若布
7・21	火	ジャージャー麺 さつまいものオレンジ煮 野菜スープ(小松菜・玉葱・人参)	牛乳 こつぶじゃががあられ カルテツおさかなサブ バナナ	中華麺、さつまいも、砂糖、片栗粉	牛乳、豚挽、味噌	バナナ、玉葱、人参、小松菜、オレンジ濃縮果汁、長葱、竹の子、干椎茸
8・22	水	ロールパン 鮭と白菜のクリームシチュー ミックスサラダ(レタス) りんご	牛乳 ケチャップおにぎり みかん	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、鶏挽、バター	レタス、りんご、みかん、白菜、玉葱、人参、コーン
9	木	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き おかか和え(ほうれん草) 味噌汁(里芋・玉葱・しめじ)	牛乳 マカロニきな粉 いちご	米、里芋、マカロニ、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、味噌、きな粉、かつお節	いちご、ほうれん草、人参、玉葱、しめじ
10・24	金	御飯 鯖の竜田揚げ うの花炒り 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 フレンチトースト りんご	米、食パン、板こんにゃく、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鯖、卵、おから、味噌、バター	りんご、かぶ、長葱、人参、玉葱、かぶ・葉、干椎茸
25	土	御飯 鶏肉の旨煮 野菜炒め(カリフラワー) 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 木葉せんべい カルシウム入りミルクビスケット バナナ	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、カリフラワー、大根、南瓜、玉葱、ほうれん草、人参
13・27	月	けんちんうどん 白菜のごま酢和え ヨーグルト	牛乳 若菜おにぎり オレンジ	干麺、米、里芋、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ、しらす、ごま	白菜、オレンジ、人参、大根、長葱、牛蒡、干椎茸
14・28	火	御飯 かじきのバター醤油焼き 煮浸し(さつまいも・青梗菜) 味噌汁(絹豆腐・人参・万能葱)	牛乳 フルーチェ ミニぼん こざかな バナナ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かじき、豆腐、さつまいも揚げ、味噌、バター	バナナ、青梗菜、人参、万能葱
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	578cal	鉄	2.8mg
			たんぱく質	23.6g	カルシウム	276mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	42mg
			塩分	2.7g	食物繊維	5.9g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。