

# 給食献立表

2024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	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 クリームチーズマフィン りんご	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鯖、クリームチー ズ、卵、バター、味噌	南瓜、りんご、人参、玉 葱、水菜、レモン汁
2・16	金	ロールパン ミートローフ ほうれん草ソテー 野菜スープ(キャベツ・長葱・人参)	牛乳 恵方巻 (16日:ツナ和風おにぎり) みかん	ロールパン、米、マヨ ネーズ、パン粉、砂糖、 油	牛乳、豚挽、卵、ツナ、カ ニカマ	ほうれん草、みかん、玉 葱、人参、キャベツ、長 葱、胡瓜、コーン、ピーマ ン、海苔
3・17	土	御飯 鶏肉とさつま芋の炒め物 かぶの煮物 味噌汁(白菜・人参)	牛乳 カルテツおさかなサブレ ととちゃんせんべい バナナ	米、さつま芋、砂糖、油	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、かぶ、白菜、人 参、玉葱、かぶ・葉
5・19	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 豆腐ドーナツ オレンジ	米、じゃがいも、ホット ケーキミックス粉、油、砂 糖、小麦粉	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、 バター	ブロッコリー、玉葱、オレ ンジ、人参、長葱、若布
6・20	火	にんにく醤油のスパゲティ さつま芋のオレンジ煮 野菜スープ(小松菜・玉葱・人参)	牛乳 バナナヨーグルト ひこうきビスケット	さつま芋、スパゲッティ、 砂糖、油、	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 ベーコン	バナナ、玉葱、小松菜、 オレンジ濃縮果汁、人 参、しめじ
7・21	水	ぶどうパン 鮭と白菜のクリームシチュー ミックスサラダ(ツナ・レタス) りんご	牛乳 みそ焼きおにぎり いちご	ぶどうパン、じゃがいも、 米、小麦粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鮭、バター、ツナ、 味噌	いちご、レタス、りんご、 白菜、人参、玉葱、胡 瓜、コーン
8・22	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・えのき)	牛乳 きな粉シフォンケーキ みかん	米、里芋、コーンフレ ーク、砂糖、小麦粉、マヨ ネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、味 噌、きな粉、かつお節	みかん、ほうれん草、も やし、人参、玉葱、えの きたけ
9	金	御飯 鯖のサイコロ揚げ うの花炒り 味噌汁(かぶ・葉・玉葱)	牛乳 ホットドッグ りんご	米、バターロール、板こ んにやく、油、片栗粉、小 麦粉、砂糖	牛乳、鯖、おから、皮な しウインナー、味噌	りんご、かぶ、キャベツ、 長葱、人参、玉葱、か ぶ・葉、干椎茸
10・24	土	御飯 豚肉の旨煮 野菜炒め(カリフラワー) 味噌汁(南瓜・人参)	牛乳 小魚ぼんせん <small>鉄カルウエハースミルククリーム味</small> バナナ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、南瓜、カリフラ ワー、人参、大根、青梗 菜、玉葱
26	月	鶏ごぼうごはん 五目卵焼き ひじきのマリネ 味噌汁	牛乳 ポテトフライ いちご	じゃがいも、米、油、砂 糖、油	牛乳、卵、鶏挽、ツナ、 ハム、味噌	いちご、もやし、人参、長 葱、玉葱、小松菜、胡 瓜、牛蒡、ひじき
13・27	火	御飯 かじきのバター醤油焼き 煮浸し(さつま揚げ・青梗菜) 味噌汁(絹豆腐・人参・万能葱)	牛乳 どうぶつまるぼうろ はっぱなせんべい バナナ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かじき、豆腐、さつ ま揚げ、味噌、バター	バナナ、青梗菜、人参、 万能葱
14・28	水	けんちんうどん 白菜の中華和え ヨーグルト	牛乳 若菜おにぎり オレンジ	干麺、米、里芋、砂糖、 ごま油	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
29	木	ぶどうパン ミネストローネ さつま芋のサラダ りんご	牛乳 牛乳 いちごのクッキー グレープフルーツ	ぶどうパン、さつま芋、 小麦粉、砂糖、マヨネ ーズ	牛乳、ベーコン、卵、パ ター	りんご、グレープフル ーツ、キャベツ、玉葱、人 参、トマト、かぶ、いちご ジャム
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	577cal	鉄	2.9mg
			たんぱく質	22.9g	カルシウム	283mg
			脂質	18.8g	ビタミンC	44mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.3g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。