

# 給食献立表

2019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	金	きのこうどん ミートローフ ほうれん草ソテー	牛乳 恵方巻 みかん ※15日:ツナマヨ巻き	米、干麺、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、卵、ツナ、鶏肉、カニカマ	ほうれん草、みかん、玉葱、人参、長葱、胡瓜、しめじ、えのきたけ、ピーマン、干椎茸、海苔
2・16	土	御飯 生揚げの野菜あんかけ 里芋の土佐煮 味噌汁(大根・長葱)	牛乳 ミレービスケット ミニわかめちゃん バナナ	米、里芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚肉、味噌、かつお節	バナナ、大根、玉葱、長葱、人参、にら
4・25	月	カレーライス もやしの中華和え 若布スープ(若布・長葱・豆腐)	牛乳 フルーツヨーグルト 小丸ちゃん ※25日:人参ケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、豆腐、ハム、バター	玉葱、もやし、人参、白桃缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、長葱、水菜、若布、にんにく
5・19	火	肉味噌スパゲティ さつま芋のレモン煮 かぶのスープ	牛乳 ピザトースト いちご	スパゲティ、さつま芋、食パン、砂糖、片栗粉	牛乳、豚挽、とろけるチーズ、味噌、ハム	いちご、玉葱、人参、かぶ、かぶ・葉、干ごぼう、ピーマン、レモン汁
6・20	水	御飯 鯖の当座煮 れんこんの炒り煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	牛乳 ポテトフライ オレンジ	じゃがいも、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鯖、味噌、ごま	蓮根、オレンジ、ほうれん草、人参、玉葱、いんげん
7・21	木	御飯 鶏のマーマレード焼き 塩昆布和え(白菜・人参・小松菜) 味噌汁(里芋・長葱)	牛乳※21日:フルーツヨーグルト かぼちゃあられ フランスワッフル バナナ	米、里芋、ごま油	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、白菜、マーマレード、長葱、小松菜、人参、塩こんぶ
8・22	金	ロールパン 鯖のクリームシチュー ミックスサラダ(レタス・人参・胡瓜) みかん	牛乳 かわりきなこもち りんご	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、鯖、きな粉、バター	レタス、りんご、みかん、玉葱、人参、胡瓜
9・23	土	御飯 ピーマンの細切り炒め 大根の旨煮 味噌汁(豆腐・人参)	牛乳 牛乳 カルテツゴフレット はっばなせんべい バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、大根、人参、ピーマン、玉葱
18	月	御飯 鶏のから揚げ 和えもの(ブロッコリー) 味噌汁(じゃが芋・玉葱・にら)	牛乳 かぼちゃあられ フランスワッフル バナナ	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、ブロッコリー、人参、にら、玉葱
12・26	火	御飯 鯖の照り焼き うの花炒り 味噌汁(さつま芋・玉葱)	牛乳 サンドイッチ オレンジ	米、食パン、さつま芋、板こんにゃく、油、砂糖	牛乳、鯖、クリームチーズ、おから、味噌	オレンジ、玉葱、長葱、人参、ブルーベリージャム、干椎茸
13・27	水	豚玉井 南瓜の味噌煮 すまし汁(小松菜・長葱)	牛乳 みたらし団子 りんご	米、白玉粉、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豚肉、豆腐、味噌	南瓜、りんご、玉葱、小松菜、長葱、人参、椎茸、いんげん
14・28	木	ぶどうパン たらのアップルソース焼き 野菜サラダ(ブロッコリー・人参・コーン) 野菜スープ(キャベツ・玉葱)	牛乳 牛乳 ミニハート カルテツおさかなサブレ バナナ	ぶどうパン、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、たら	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、玉葱、りんご、人参、コーン
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	598kcal	鉄	2.7mg
			たんぱく質	23.4g	カルシウム	266mg
			脂質	18.0g	ビタミンC	41mg
			塩分	2.6g	食物繊維	4.3g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。