平成30年

2月 給食献立表

3歳児以上

日	曜	昼　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	エネルギー たんぱく質
1 ・ 15	木	ごはん さわらのおぼろ焼き 肉じゃが ほうれん草ののり和え 清汁	ミートソースマカロニ くだもの 牛乳	さわら・豚もも・豚ひき肉 普通牛乳	米・調合油・じゃがいも 車糖・ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 薄力粉	削り昆布・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・焼きのり りょくとうもやし・わかめ 刻み昆布・ぶなしめじ 青ピーマン・トマト缶詰・りんご	648 kcal 29.1 g
2	金	ごはん 鶏肉から揚げごま風味 凍み豆腐の煮物 きゃべつのおひたし みそ汁	恵方巻 くだもの 牛乳	鶏もも・凍り豆腐 しらす干し・かつお削り節 豆みそ・普通牛乳	米・ごま・薄力粉 かたくり粉・調合油 さつまいも・車糖・車糖	しょうが・にんじん・キャベツ 大根・れんこん・ほうれんそう 刻み昆布・きゅうり・乾しいたけ かんぴょう・焼きのり・バナナ	512 kcal 19.2 g
3 ・ 17	土	三色丼 きくらげの中華炒め もやしときゅうりのナムル 清汁	あげいももち くだもの 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	米・車糖・なたね油・ごま油 じゃがいも・かたくり粉 調合油	ほうれんそう・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・きくらげ たまねぎ・なす・ぶなしめじ だいずもやし・にんじん・きゅうり 日本かぼちゃ・刻み昆布 焼きのり・温州みかん	509 kcal 18.5 g
5 ・ 19	月	ひじきごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 キャベツときゅうりの梅肉あえ 清汁	きな粉スナック くだもの 牛乳	油揚げ・ぶり・鶏もも 木綿豆腐・きな粉 普通牛乳	米・なたね油・車糖 調合油・さつまいも 薄力粉	にんじん・ほしひじき・ごぼう たけのこ・大根・れんこん キャベツ・きゅうり・梅干し 根深ねぎ・刻み昆布 西洋かぼちゃ・りんご	592 kcal 23.3 g
6 ・ 20	火	ごはん 豆腐のまさご揚げ 切干大根の煮物 小松菜しめじ和え みそ汁	カレーうどん くだもの 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 凍り豆腐・油揚げ・豆みそ 鶏もも・普通牛乳	米・パン粉・薄力粉 調合油・車糖・じゃがいも 干しうどん・有塩バター	しょうが・根深ねぎ 切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・こまつな・ぶなしめじ キャベツ・焼きのり・たまねぎ バナナ	640 kcal 20.6 g
7 ・ 21	水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃのそぼろ煮 わかめの酢の物 清汁	小魚おやき くだもの 牛乳	豚もも・麦みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・車糖・調合油 かたくり粉・薄力粉	たまねぎ・キャベツ・にんじん 西洋かぼちゃ・きゅうり・わかめ 大根・ぶなしめじ・刻み昆布 根深ねぎ・あおのり・いちご	492 kcal 18.3 g
8 ・ 22	木	スパゲティナポリタン ぶどう豆 ほうれん草ツナ和え 野菜スープ	鮭おにぎり キャンディーチーズ くだもの 牛乳	ウインナー・だいず まぐろ缶詰・塩ざけ プロセスチーズ・普通牛乳	ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・調合油 車糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマト缶詰・干しぶどう ほうれんそう・キャベツ・わかめ 生しいたけ・りんご	629 kcal 24.2 g
9 ・ 23	金	納豆ごはん いわしのパン粉焼き 根菜煮物 春雨の和え物 みそ汁	中華おこわ くだもの 牛乳	糸引き納豆・まいわし 油揚げ・豆みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 もち米	こまつな・根深ねぎ・焼きのり れんこん・にんじん・大根 きゅうり・にんじん・えのきたけ 刻み昆布・乾しいたけ 温州みかん	715 kcal 27.0 g
10 ・ 24	土	ごはん 豆腐の肉巻き きんぴらごぼう ブロッコリーしらす和え 清汁	いも蒸しまんじゅう くだもの 牛乳	木綿豆腐・豚もも かつお削り節・しらす干し 普通牛乳	米・薄力粉・車糖・調合油 さつまいも	ごぼう・にんじん・ブロッコリー キャベツ・わかめ・刻み昆布 バナナ	502 kcal 17.8 g
12 ・ 26	月	チキンカレー 金時豆 フレンチサラダ きのこスープ	五平もち くだもの 牛乳	鶏もも・普通牛乳 いんげんまめ・豆みそ	米・じゃがいも・調合油 有塩バター・薄力粉・車糖 もち米・白ごま・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・りんご キャベツ・きゅうり・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ	675 kcal 18.4 g
13 ・ 27	火	ごはん かじきのオーロラソースがけ ひじきの煮物 ねばねば和え みそ汁	肉まん くだもの 牛乳	めかじき・麦みそ・油揚げ 糸引き納豆・豆みそ 豚ひき肉・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 車糖・薄力粉・車糖	しょうが・ほしひじき・にんじん こまつな・キャベツ 日本かぼちゃ・エリンギ 刻み昆布・生しいたけ・たまねぎ バナナ	642 kcal 23.4 g
14	水	けんちんうどん さつまいもの天ぷら 春菊のごま和え	ぽたぽた焼き のりいりこ くだもの 牛乳	鶏もも・油揚げ・煮干し 普通牛乳	干しうどん・さといも さつまいも・薄力粉 調合油・ごま・車糖・米 もち米	にんじん・大根・ほうれんそう しゅんぎく・キャベツ・焼きのり あおのり・いちご	568 kcal 17.7 g
16	金	ごはん 鶏肉から揚げごま風味 凍み豆腐の煮物 きゃべつのおひたし みそ汁	納豆巻き くだもの 牛乳	鶏もも・凍り豆腐 しらす干し・かつお削り節 豆みそ・糸引き納豆 普通牛乳	米・ごま・薄力粉 かたくり粉・調合油 さつまいも・車糖	しょうが・にんじん・キャベツ 大根・れんこん・ほうれんそう 刻み昆布・根深ねぎ・焼きのり バナナ	669 kcal 22.6 g
28	水	赤飯　ミートローフ 青のりポテト ブロッコリーみそ和え ミネストローネ くだもの	さつまいもりんごパイ トマトオレンジゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 鶏ひき肉・絹ごし豆腐 豆みそ・ベーコン 普通牛乳	米・もち米・ごま・パン粉 調合油・車糖・じゃがいも ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 春巻きの皮・さつまいも 車糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン あおのり・ブロッコリー トマト缶詰・バナナ・りんご トマトジュース・みかん飲料 寒天	608 kcal 19.5 g

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	蛋 白 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
602 kcal	21.7 g	16.9 g	228 mg	2.9 mg	243 μg	0.43 mg	0.40 mg	41 mg