

## 2月 給食献立表

2020年

3歳児以上

日 曜	昼 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄：鉄や力となる	緑：腸子をととのえる	(その他の食品)
1 15	五分つきごはん 鶏肉の豆乳煮 大根の金平 しらす和え さつまいもの味噌汁	揚げ麺せんべい じゃが芋の茶巾 フルーツ (みかん) 牛乳	鶏もも・豆乳 ちりめんじゃこ しらす干し かつお節 焼きそば さつまいも 牛乳	米・かたくり粉 ごま油・味噌 さつまいも 干しうどん・ごま 醤油油・じゃがいも 味噌	根深ねぎ・しょうが・大根 にんじん・青ピーマン ほうれん草・キャベツ えのきたけ・わかめ 温州みかん	煮物 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒
3	赤魚ご飯 いわしの蒲焼 ごぼうの肉味噌煮 キャベツ漬 小松菜のおすまし	蕪方巻 フルーツ (いちご) 牛乳	まいわし・鶏ひき肉 煮みそ・煮干し 鶏もも・普通牛乳	米・薄力粉・醤油油 味噌・ごま	にんじん・きゅうり・トマト グリーンピース・キャベツ しょうが・ごぼう・こまつな わかめ・えのきたけ さやいんげん 乾しいたけ・焼きのり いちご	こいくちしょうゆ 煮物・穀物類
4 18	五分つきごはん 蒸し豆腐 じゃがいもの含め 煮 ねばねば和え 白菜とわかめの味噌汁	きなこおはぎ じゃこのかりかり フルーツ (バナナ) 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉 焼きわり納豆 煮みそ・きな粉 じゃこ・普通牛乳	米・かたくり粉 ごま油・味噌 じゃがいも・味噌 ごま	根深ねぎ・しょうが 根みつば・にんじん こまつな・キャベツ はくさい・わかめ あおのり・バナナ	こいくちしょうゆ 煮物
5 19	お揚げのふりかけ ご飯 豚肉と野菜の炒め 大根味噌煮 もやしの海苔和え キャベツの味噌汁	お好み焼き 煮大豆 フルーツ (リンゴ) 牛乳	揚げ・豚もも 煮みそ・豚もも 干しえび・だいず 普通牛乳	米・ごま・醤油油 味噌・ごま油 薄力粉・黒砂糖	こねぎ・だいずもやし 青ピーマン・梅干し 大根・ほうれん草 焼きのり・しょうが キャベツ・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ にんじん ｽｲｰﾄｯﾌﾟ缶詰・りんご	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 煮物・中濃ソース ケチャップ
6 20	五分つきごはん たらこの磯辺焼き さつまいもブルー ン煮 ひじき煮 根菜汁	おからきなご 醤油煎豆 フルーツ (いちご) 牛乳	まだら・揚げ 鶏もも・おから きな粉・だいず 普通牛乳	米・さつまいも 味噌・醤油油 ごま油・上新粉	あおのり・ブルー ンレモン・ほしひじき にんじん・青ピーマン 大根・にんじん・しょうが いちご	煮物 こいくちしょうゆ
7 21	なめたけごはん 豆腐のひき肉蒸し じゃがいもの梅煮 小松菜のごま和え わかめのおつゆ	肉みそうどん 人参チップス フルーツ (バナナ) 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉・煮みそ 普通牛乳	米・味噌 かたくり粉・ごま油 じゃがいも・ごま 干しうどん・醤油油	えのきたけ・根深ねぎ 梅干し・こまつな にんじん・キャベツ わかめ・ｽｲｰﾄｯﾌﾟ缶詰 たまねぎ・青ピーマン しょうが・にんじん バナナ	こいくちしょうゆ 穀物類・煮物・清酒 本みりん
8 22	五分つきごはん 味噌豆腐 ごぼうの煮物 切り干し大根の炒り 菜 結とわかめの清汁	高野豆腐スティ ック 大豆の茶巾 フルーツ (いちご) 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉・煮みそ 揚げ・凍り豆腐 普通牛乳・きな粉 だいず	米・味噌・ごま油 ごま・醤油油 焼きふ グラニュー糖	こねぎ・ごぼう 切干しいたご にんじん・青ピーマン わかめ・根深ねぎ こまつな・ブルー ンいちご	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 煮物
10	納豆ごはん サバのみそ煮 梅煮ごぼう 菜の花の磯辺和え ずまし汁	青のりおはぎ えび塩ふ菓子 フルーツ (リンゴ) 牛乳	高引き納豆 しらす干し・まさば 煮みそ・こしあん 干しえび 普通牛乳	米・味噌・米 焼きふ・醤油油	こねぎ・しょうが・ごぼう 刻み昆布・梅干し 和梅なばな・にんじん キャベツ・焼きのり にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・あおのり りんご	こいくちしょうゆ 煮物
12	かぶの葉混ぜご飯 豚肉味噌いため 里芋の煮物 小松菜としめじの 和物 大根とわかめの しょうが汁	三杯餅 大豆とじゃこのあ めがらめ フルーツ (いちご) 牛乳	ちりめんじゃこ 豚もも・煮みそ かつお節 こしあん・だいず 梅干し・普通牛乳	米・ごま・ごま油 味噌・醤油油 きとちも・上新粉 ごま	かぶ・大根・こまつな キャベツ・ほしめじ 大根・わかめ・根深ねぎ しょうが・いちご	煮物 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒
13 27	五分つきごはん 高野豆腐の煮物 かぶの柔らかな 和風サラダ 里芋とほうれん草 の味噌汁	ごはんせんべい (みどり) やきいも フルーツ (バナナ) 牛乳	煮り豆腐・揚げ ちりめんじゃこ 煮みそ・しらす干し 普通牛乳	米・味噌 かたくり粉・醤油油 ごま油・きとちも ごま・さつまいも	かぶ・かぶ・にんじん きゅうり・キャベツ えのきたけ・ほうれん草 わかめ・あおのり バナナ	煮物 こいくちしょうゆ 穀物類
14 28	菜の花ご飯 かじきの味噌煮 さつまいもの甘辛 生姜煮 わかめの和え物 吉野汁	豆乳うどん 黒ごませんべい フルーツ (リンゴ) 牛乳	揚げ・めかじき 煮みそ・生揚げ 鶏もも・干しえび 豆乳・普通牛乳	米・味噌 さつまいも・ごま油 きとちも・かたくり粉 干しうどん・わかめ さやいんげん・わかめ しょうがの皮・ごま りんご	にんじん・乾しいたけ 和梅なばな・しょうが 梅干し・キャベツ きゅうり・わかめ 根深ねぎ・にら・ゆず りんご	こいくちしょうゆ 煮物・穀物類
17	海苔の佃煮ご飯 いわしの胡麻焼き ごぼうの肉味噌煮 春雨のひじき和え 小松菜のおすまし	みたらしご飯 きゅうり漬 フルーツ (いちご) 牛乳	まいわし・煮みそ 鶏ひき肉 普通牛乳	米・味噌・ごま 緑豆はるさめ ごま油・醤油油 味噌・かたくり粉	焼きのり・ごぼう ほしひじき・きゅうり キャベツ・にんじん こまつな・わかめ えのきたけ・ま昆布 しょうが・いちご	こいくちしょうゆ 穀物類・煮物
25	五分つきごはん 豆腐の団子 れんごんの炒め煮 もやしの和え物 白菜の味噌汁	田舎団子 ごぼうの煮揚げ フルーツ (みかん) 牛乳	木綿豆腐・塩ざけ 揚げ・煮みそ 普通牛乳	米・薄力粉・醤油油 味噌・ごま・上新粉 味噌・さつまいも	ほうれん草・あおさ れんこん・にんじん だいずもやし・しょうが はくさい・乾しいたけ 干しぶどう・ごぼう 温州みかん	煮物 こいくちしょうゆ
26	かぶの葉混ぜご飯 豚肉味噌いため 里芋の煮物 小松菜としめじの 和物 大根とわかめの しょうが汁	りんごかん ジャガイモの大学 芋 フルーツ (いちご) 牛乳	ちりめんじゃこ 豚もも・煮みそ かつお節 普通牛乳	米・ごま・ごま油 味噌・醤油油 きとちも・味噌 じゃがいも・ごま	かぶ・大根・こまつな キャベツ・ほしめじ 大根・わかめ・根深ねぎ しょうが・寒天 りんご缶詰・いちご	煮物 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒
29	小松菜味噌ごはん ぎせい豆腐 さつまいもブルー ン煮 もやしの和え物 なすの味噌汁	水菜おにぎり きゅうり漬 フルーツ (リンゴ) 牛乳	煮みそ・鶏ひき肉 揚げ・普通牛乳	米・味噌・ごま油 醤油油・さつまいも ごま・米	こまつな・たまねぎ にんじん・青ピーマン 乾しいたけ・ブルー ンレモン・ほうれん草 だいずもやし・しょうが なす・きょうな・きゅうり ま昆布・りんご	こいくちしょうゆ 煮物・穀物類

### ☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	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
767 kcal	26.3 g	17.1 g	295 mg	3.7 mg	234 μg	0.58 mg	0.39 mg	53 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。