

## 2月 給食献立表

2023年

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	(その他の食品)
1	水	菜の花御飯 鶏の照り焼き 梅煮ごぼう 白菜のおひたし さつまいもの味噌汁	じゃが芋とコーンのちぢみ 牛乳 フルーツ (バナナ)	油揚げ・鶏もも しらす干し かつお削り節 菜みそ モッツァレラチーズ 普通牛乳	米・砂糖 さつまいも・米粉 じゃがいも・ごま油	にんじん・乾しいたけ 粗糠なばな・しょうが ごぼう・刻み昆布 梅干し・はくさい たまねぎ・わかめ・こねぎ はトコッ缶詰・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・本みりん 清酒
2	木	五分つきごはん 赤魚の味噌煮 じゃがいもの含め煮 ほうれん草のごまあえ すまし汁	菜飯おにぎり 干し芋 牛乳 フルーツ (いちご)	めこうだい・菜みそ 普通牛乳	米・砂糖 じゃがいも・ごま・米 さつまいも	しょうが・鰹ねぎ にんじん・ほうれん草 キャベツ・にんじん えのきたけ・こまつな いちご	こいくちしょうゆ 食塩
3	金	五分つきごはん 鬼さんカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	米粉のロールケーキ 牛乳 フルーツ (みかん)	鶏ひき肉 だいたい水煮缶詰 豆乳・おろし豆腐 普通牛乳	米・植物油 普通はるまめ・米粉 砂糖・いちごジャム グワニュー糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 赤ピーマン・干しぶどう ブロッコリー ほうれん草 はトコッ缶詰 温州みかん	カレーウ・食塩 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
4	土	五分つきごはん 豚肉の味噌いため さつまいもの甘煮 白菜の甘酢和え わかめのおつゆ	鮭おにぎり 牛乳 フルーツ (いちご)	豚もも・菜みそ しらす干し・塩ざけ 普通牛乳	米・砂糖・植物油 さつまいも・ごま	レモン・はくさい にんじん・わかめ にんじん はトコッ缶詰・いちご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩・穀物酢
6	月	海苔の佃煮ご飯 鯖の塩焼き 南瓜の甘煮 和風サラダ なめこ汁	2色おはぎ 牛乳 フルーツ (みかん)	まさば ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 菜みそ・きな粉 普通牛乳	米・砂糖・植物油 ごま油・米・砂糖 ごま	焼きのり・日本かぼちゃ にんじん・きゅうり キャベツ・なめこ 鰹ねぎ・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
7	火	五分つきごはん 豚のおろし煮 れんこんの炒め煮 ほうれん草のり 和え もやしのおつゆ	ぼったら焼き かぼちゃの茶巾 牛乳 フルーツ (バナナ)	豚もも・きな粉 普通牛乳	米・植物油・砂糖 砂糖・上新粉 黒砂糖	こねぎ・大根・れんこん にんじん・ほうれん草 キャベツ・焼きのり だいずもやし えのきたけ 日本かぼちゃ・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
8	水	納豆ごはん かじきの竜田揚げ 金時豆 小松菜のおひたし じゃがいもとわかめの味噌汁	やまいも 牛乳 フルーツ (みかん)	糸引き納豆 しらす干し めかじき・うずら豆 かつお削り節 菜みそ・普通牛乳	米・かたくり粉 植物油・砂糖 さつまいも	こねぎ・しょうが こまつな・にんじん キャベツ・わかめ 鰹ねぎ・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩
9	木	五分つきごはん 鶏肉のみそ焼き 大根の土佐煮 キャベツの甘酢和え 若竹汁	みたらしご飯 牛乳 フルーツ (いちご)	豚もも・菜みそ かつお削り節 しらす干し 普通牛乳	米・植物油・ごま 砂糖・ごま油・米 砂糖・かたくり粉 普通牛乳	大根・にんじん キャベツ・にんじん わかめ・たけのこ・いちご	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
10	金	鶏飯 高野豆腐の煮物 さつまいもブルー ン煮 ブロッコリーじゃ こ和え 大根の味噌汁	いもち 牛乳 フルーツ (みかん)	豚もも・油揚げ 煮干し豆腐 かつお削り節 ちりめんじゃこ 菜みそ・普通牛乳	米・砂糖 さつまいも じゃがいも かたくり粉・植物油	にんじん・ごぼう 乾しいたけ・焼きのり ブロッコリー・レモン ブロッコリー・大根 こまつな・温州みかん	食塩 こいくちしょうゆ
13	月	ふりかけごはん 豚玉煮 青海苔粉ふきいも もやしの和え物 豆腐のおつゆ	味噌たんぼ 牛乳 フルーツ (バナナ)	ふりかけ・豚もも 絹ごし豆腐 菜みそ・普通牛乳	米・砂糖 じゃがいも・ごま・米	たまねぎ・しょうが あおりのり・ほうれん草 にんじん・だいずもやし バナナ	こいくちしょうゆ みりん・清酒・食塩
14	火	五分つきごはん 鮭の風味焼き かぶの煮物 ねばねば和え きのこの味噌汁	きな粉ドーナツ 牛乳 フルーツ (みかん)	べにざけ 挽きわり納豆 油揚げ・菜みそ 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・ごま・砂糖 米粉・植物油	鰹ねぎ・かぶ にんじん・かぶ・こまつな キャベツ・たまねぎ 生しいたけ・ほうれん草 ほんしめじ・えのきたけ しいたけ・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩 ペーキングパウダー
17	金	五分つきごはん キーマカレー (豆) ブロッコリー 春雨のおつゆ	ほうれん草蒸しパン 牛乳 フルーツ (みかん)	鶏ひき肉 だいたい水煮缶詰 豆乳・普通牛乳	米・植物油 普通はるまめ・米粉 砂糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー ほうれん草 はトコッ缶詰 温州みかん	カレーウ・食塩 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
22	水	納豆ごはん かじきの竜田揚げ 金時豆 小松菜のおひたし じゃがいもとわかめの味噌汁	寒天ゼリー (みかん) さつまいものきな粉かけ 牛乳	糸引き納豆 しらす干し めかじき・うずら豆 かつお削り節 菜みそ・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉 植物油・砂糖 さつまいも	こねぎ・しょうが こまつな・にんじん キャベツ・わかめ 鰹ねぎ・寒天 みかん飲料	こいくちしょうゆ 食塩
25	土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 大根の煮もの キャベツのおひたし ほうれん草の味噌汁	コロコロ芋けんぴ 牛乳 フルーツ (いちご)	豚もも・しらす干し かつお削り節 菜みそ・普通牛乳	米・砂糖・植物油 さつまいも	しょうが・大根・にんじん キャベツ・ほうれん草 にんじん・たまねぎ いちご	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん いちご

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
721 kcal	23.4 g	16.1 g	234 mg	2.9 mg	224 μg	0.58 mg	0.37 mg	66 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。