

＜2月給食予定献立表＞

致遠保育園

2023年2月1日（木）～2023年2月29日（木）

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ		
1	木	ごはん	(ごはん) オニオンチキン 切干大根サラダ きゃべつのみそ汁・フルーチェ	鶏肉、シーチキン 牛乳	たまねぎ、トマト 切干大根、にんじん 青じそ、きゃべつ	こめ、サラダ油 マヨネーズ、白砂糖 板ふ	538 (589)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
2	金	ごはん	以：太巻き寿司 末：納豆 天ぷら盛り合わせ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー	以：太巻き寿司 末：納豆 えび天ぷら、かにかま天ぷら 鬼かまぼこ、絹ごし豆腐 牛乳	レタス、しめじ ねぎ、ミニゼリー やさいジュース	こめ、サラダ油 ケーキ	578 (627)	ケーキ やさいジュース	ケーキ やさいジュース		
3	土	ごはん	ミートソーススパゲッティ ベジタブルスープ マンゴープリン	ミートソース、粉チーズ 牛乳、乳酸菌飲料	ほうれん草、マッシュルーム にんじん、マンゴープリン	スパゲッティ サラダ油	385 (367)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
5	月	ごはん	(ごはん) いもっ子汁 ツナマヨフライ りんご	焼き豆腐、豚肉 ツナマヨフライ 牛乳、カフェオレ	はくさい、にんじん ごぼう、干しいたけ ねぎ、トマト、りんご	こめ、さといも 糸こんにゃく、サラダ油	517 (597)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ		
6	火	ごはん	(ごはん) 赤魚のつけ焼き ひじきの炒め煮・納豆 こまつなのみそ汁・洋梨缶	骨取り赤魚、芽ひじき さつま揚げ、納豆 牛乳、のむヨーグルト	トマト、にんじん いんげん、こまつな しめじ、洋梨缶	こめ、サラダ油 糸こんにゃく、白砂糖 さつまいも、グラニュー糖	390 (541)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト		
7	水	ごはん	(ごはん) キーマカレー チーズサラダ いちごヨーグルト・お茶	豚ひき肉、牛乳 サラダチーズ、シーチキン いちごヨーグルト	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、赤ピーマン	こめ、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ 白砂糖	651 (737)	★さつまいもスティック 牛乳	★さつまいもスティック 牛乳		
8	木	ごはん	(ごはん) ほうれん草オムレツ 野菜炒め・かつお佃煮 なめこのみそ汁・パイン缶	ほうれん草オムレツ ちくわ、絹ごし豆腐 牛乳	トマト、きゃべつ たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ パイン缶	こめ、白砂糖 サラダ油	347 (430)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
9	金	ごはん	(ごはん) ハムカツ まぜまぜきのこ・バターコーン たまごのみそ汁・みかん缶	ハムカツ、スライスかまぼこ たまご、牛乳、乳酸菌飲料	レタス、チンゲン菜 にんじん、スイートコーン 万能ねぎ、みかん缶	こめ、サラダ油 バター	347 (487)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料		
10	土	ごはん	きつねうどん ミートボール ぶどうゼリー	小揚げ、たまご、わかめ なると、ミートボール 牛乳、乳酸菌飲料	ねぎ、トマト ぶどうゼリー	うどん、白砂糖	496 (476)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
13	火	ごはん	(ごはん) えび団子のスープ煮 豆腐ステーキ ミニゼリー	えびボール、ふんわり豆腐ステーキ 牛乳、のむヨーグルト	はくさい、たまねぎ にんじん、黒きくらげ 万能ねぎ、ブロッコリー ミニゼリー	こめ、はるさめ サラダ油、マヨネーズ	394 (529)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト		
14	水	ごはん	(ごはん) ハートコロッケ コーンサラダ たまごスープ・ピーチヨーグルト	魚肉ソーセージ、たまご プレーンヨーグルト 牛乳	ハート型にんじん、プチトマト スイートコーン、もやし きゅうり、ほうれん草 白桃果肉ソース、黄桃缶、白桃缶	こめ、ハートコロッケ サラダ油、白砂糖 北海道チーズ蒸しケーキ	461 (568)	チーズ蒸しケーキ 牛乳	チーズ蒸しケーキ 牛乳		
15	木	ごはん	(ごはん) さばの塩麹焼き ごまドレッシングサラダ・のり佃煮 じゃがいものみそ汁・オレンジ	骨なしさば、ロースハム 牛乳	トマト、ブロッコリー 黄ピーマン、干しいたけ ねぎ、オレンジ	こめ、サラダ油 じゃがいも	463 (570)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
16	金	ごはん	焼きそば 板ふのみそ汁 プリン	豚肉、絹ごし豆腐 プリン、牛乳 乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン みずな	焼きそば麺、サラダ油 板ふ	522 (501)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料		
17	土	参観日	参観日								
19	月	ごはん	(ごはん) えびと貝柱の卵とし 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁・いちごミルクゼリー	たまご、むきえび ミニ貝柱、かにかまぼこ いちごミルクゼリー 牛乳、カフェオレ	たまねぎ、にんじん きゅうり、ほうれん草 しめじ	こめ、白砂糖 はるさめ、ごま油 白いりごま	351 (450)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ		
20	火	ごはん	(ごはん) ささみのクリスピーチキン ソーセージサラダ かき玉スープ・パイン缶	鶏ささみ、たまご 魚肉ソーセージ 牛乳、のむヨーグルト	トマト、きゃべつ スイートコーン たまねぎ、干しいたけ パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖	470 (576)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト		
21	水	ごはん	(ごはん) さつまいもシチュー フレンチサラダ フルーツポンチ・お茶	鶏肉、牛乳 ロースハム	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ブロッコリー 黄ピーマン、フルーツカクテル缶	こめ、さつまいも サラダ油、白砂糖	486 (574)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
22	木	ごはん	(ごはん) たらのみそマヨネーズ焼き だいこんサラダ 豆腐のすまし汁・オレンジ	骨取りスケソウダラ スライスかまぼこ 絹ごし豆腐、牛乳	レタス、だいこん スイートコーン、きゅうり みずな、オレンジ	こめ、マヨネーズ ナチュラルポテト サラダ油	381 (488)	★フライドポテト 牛乳	★フライドポテト 牛乳		
24	土	ごはん	わかめラーメン 大きな肉しゅうまい ヨーグルト	たまご、わかめ なると、しゅうまい ヨーグルト、牛乳 乳酸菌飲料	こまつな、めんま味付け ねぎ、レタス ミニゼリー	中華めん、サラダ油	389 (392)	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料		
26	月	ごはん	(ごはん) つみれ汁 たまごロール・納豆 黄桃缶	フィッシュボール、木綿豆腐 たまごロール、納豆 牛乳、カフェオレ	だいこん、にんじん しめじ、ねぎ、トマト 黄桃缶	こめ、糸こんにゃく	406 (516)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ		
27	火	ごはん	(ごはん) ほっけの和風ムニエル 金平ごぼう さつまいものみそ汁・ミニゼリー	骨取りほっけ、さつま揚げ 高野豆腐、牛乳 のむヨーグルト	トマト、ごぼう にんじん、絹さや ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、糸こんにゃく 白いりごま、さつまいも	402 (553)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト		
28	水	ごはん	(ごはん) 肉豆腐 もやしのナムル さといものみそ汁・オレンジ	木綿豆腐、豚肉 ロースハム、たまご 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、もやし ほうれん草、こまつな オレンジ、かぼちゃ	こめ、糸こんにゃく、サラダ油 白砂糖、ごま油、白いりごま さといも、ホットケーキ粉 バター、ケーキシロップ	530 (585)	★かぼちゃホットケーキ 牛乳	★かぼちゃホットケーキ 牛乳		
29	木	ごはん	(ごはん) 和風照り焼きハンバーグ さっぱりサラダ たまごのみそ汁・洋梨缶	ハンバーグ 魚肉ソーセージ たまご、牛乳	トマト、きゃべつ きゅうり、干しいたけ 洋梨缶	こめ、サラダ油 白砂糖 イギリスtoast風バターロール	425 (530)	イギリスtoast風バターロール 牛乳	イギリスtoast風バターロール 牛乳		

2日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

3歳未満児の午前のおやつは、毎日牛乳となっております。

★マークがついているおやつは手作りです。（ ）は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課