



2月 給食献立表



2022年

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	火	なかよし汁 大豆とじゃこの天ぷら バナナ	元気ヨーグルト せんべい	豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 だいたず・しらす干し	かたくり粉・なたね油・薄力粉・水 三温糖・元気ヨーグルト・雪の宿	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ ごぼう・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・さやいんげん・バナナ	448kcal 19.2g
2	水	豚肉と野菜の味噌煮 白身魚フライ りんご	粉乳 ★ごまのスティッククッキー	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 白身フライ・薄力粉・ごま	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん りんご	471kcal 25.0g
3	木	魚の胡麻焼きサクサク 赤大根の酢の物 ミニトマト キャベツと豆腐の味噌汁 パイン缶	粉乳 豆乳プリン	まだい・蒸しかまぼこ・鶏卵・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	パン粉・ごま・なたね油・三温糖 大豆油・豆乳プリン	大根・きゅうり・こまつな・わかめ 和種なばな・ミニトマト・キャベツ・こねぎ パインアップル缶詰	442kcal 25.3g
4	金	ポークカレー スパサラダ いちご	粉乳 ★さつまぼうろ	豚もも・鶏卵・ボンレスハム 脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油 スパゲッティ・薄力粉・重曹・三温糖 ごま油	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・きゅうり スイートコーン缶詰・こまつな・いちご	459kcal 21.2g
5	土	月見うどん 菜の花の塩昆布和え オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	鶏卵・蒸しかまぼこ・さつま揚げ 油揚げ・かつお節・煮干し・普通牛乳	うどん・三温糖・ごま油・ごま・サブレ	こねぎ・わかめ・たまねぎ・にんじん ごぼう・ま昆布・和種なばな・きゅうり こまつな・りよくとうもろこし・塩昆布 パレンシアオレンジ	446kcal 20.9g
7	月	麻婆豆腐 焼餃子 りんご	粉乳 ★チーズスカロップ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ ぎょうざ・脱脂粉乳 パルメザンチーズ・鶏卵	三温糖・かたくり粉・ごま油・無塩バター 薄力粉	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース りんご	466kcal 23.3g
8	火	森のきのこの和風パスタ 大根とわかめのスープ いちご	粉乳 ★ウインナーパイ	豚もも・ベーコン・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 ウインナー	スパゲッティ・ごま・パイ皮	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・こまつな・生しいたけ 焼きのり・大根・わかめ・こねぎ・いちご	468kcal 25.9g
9	水	魚の甘味噌がけ もずくの酢の物 ミニトマト ミネストローネスープ りんごゼリー	粉乳 ★お好み焼き	まだい・麦みそ・蒸しかまぼこ・鶏卵 ベーコン・煮干し・脱脂粉乳 ベーコン・さくらえび・かつお節	かたくり粉・なたね油・ごま・三温糖 緑豆はるさめ・じゃがいも マカロニ すりおろしりんごゼリー・薄力粉 ながいも	葉ねぎ・にんにく・しょうが・おきなわもずく きゅうり・にんじん・スナップえんどう 赤たまねぎ・ミニトマト・たまねぎ・キャベツ あおのり	463kcal 27.4g
10	木	かみかみ野菜つくね ポテトサラダ ミニトマト 南瓜と豆腐のみそ汁 みかん缶	粉乳 ★チーズカレートースト	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・豚ひき肉 エメンタルチーズ	かたくり粉・三温糖・水・じゃがいも 食パン	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・れんこん ごぼう・しょうが・きゅうり・スイートコーン キャベツ・ミニトマト・西洋かぼちゃ・こねぎ みかん缶詰	455kcal 27.1g
12	土	のっぺい汁 春まき オレンジ	牛乳 原宿ドッグココアバナナ	豚もも・厚揚げ・油揚げ・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 春巻き・大豆油 原宿ドッグ ココアバナナ	大根・れんこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・こまつな しょうが・パレンシアオレンジ	456kcal 20.2g
14	月	すき焼き風煮 いわしの生姜煮 オレンジ	粉乳 ★三角チョコパイ	豚もも・豚ばら・焼き豆腐 いわしの生姜煮・脱脂粉乳	うどん・三温糖・なたね油・パイ皮 ミルクチョコレート・グラニュー糖	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ パレンシアオレンジ	448kcal 23.8g
15	火	ハヤシライス ドレッシングサラダ りんごゼリー	粉乳 ★かぼちゃクッキー	豚ばら・豚もも・ロースハム 脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・なたね油 すりおろしりんごゼリー ホットケーキミックス・無塩バター・三温糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・はくさい スイートコーン缶詰・カリフラワー 西洋かぼちゃ	451kcal 18.2g
16	水	【お誕生会】 鬼っこライス 鶏の唐揚げ サラダ菜 ポテト わかめとえのきのスープ いちご	麦茶 ケーキ	ベーコン・ウインナー・焼き竹輪 豚ばら・鶏もも・かつお節	なたね油・中華めん・かたくり粉 フライドポテト・大豆油 ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・のりのつくだ煮 味付けのり・青ピーマン・キャベツ しょうが・にんにく・サラダなわかめ こねぎ・えのきたけ・いちご	
17	木	ぶりのポン酢焼き れんこんきんぴら ミニトマト パイン缶 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★フルーツクレープ	ぶり・煮干し・豚もも・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・脱脂粉乳 ホイップクリーム	三温糖・ごま・なたね油・クレープシート	れんこん・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・スナップえんどう・ミニトマト パインアップル缶詰・西洋かぼちゃ こねぎ・みかん缶詰・バナナ	463kcal 26.4g
18	金	肉味噌ラーメン 手作りふりかけ りんご	麦茶 ★きな粉おにぎり ★揚いりこ	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・煮干し しらす干し・かつお節・きな粉	中華めん・三温糖・なたね油・とりがら ぶたがら・ごま・米	しょうが・にんにく・りよくとうもろこし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・あおのり・りんご	433kcal 21.0g
19	土	豚肉と干大根の煮物 洋風厚焼き卵 バナナ	牛乳 ミニクリームパン	豚もも・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳	車糖・なたね油・クリームパン	切干しいんげん・にんじん・たまねぎ さやいんげん・えのきたけ・生しいたけ こまつな・バナナ	446kcal 23.2g
21	月	豚汁 納豆和え オレンジ	粉乳 ★フレンチトースト	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油・三温糖 ごま・ごま油・食パン・無塩バター	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・こまつな・りよくとうもろこし パレンシアオレンジ	442kcal 27.3g
22	火	きびなごのカレー風味揚げ スパゲッティソース ミニトマト 豆腐としめじのみそ汁 ピーチゼリー	粉乳 ★スイートポテト	きびなご・ベーコン・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵	かたくり粉・なたね油 スパゲッティ すりおろしゼリーピーチ さつまいも・三温糖・無塩バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな 青ピーマン・ミニトマト・ぶなしめじ・こねぎ	443kcal 22.6g
24	木	おでん風煮 いわし揚げ バナナ	粉乳 ★フランクソテー	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 厚揚げ・鶏卵・さくらえび・さつま揚げ 脱脂粉乳・フランクフルト・普通牛乳 ホイップクリーム	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 ミルクチョコレート・コーンフレーク	大根・にんじん・さやいんげん・バナナ いちご	460kcal 29.8g
25	金	【お別れ遠足】					
26	土	焼きそばナポリタン もずく オレンジ 豆腐ともやしのみそ汁	牛乳 ワッフル	豚ばら・豚もも・ベーコン・普通牛乳 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ・煮干し	蒸し中華めん・ワッフル	たまねぎ・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・おきなわもずく りよくとうもろこし・こねぎ パレンシアオレンジ	447kcal 20.9g
28	月	チャプチェ 納豆 りんご	ジョア ★いちごメロンパントースト	鶏卵・豚もも・糸引き納豆	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま ジョア・食パン・薄力粉・無塩バター いちごジャム	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ えのきたけ・りんご	462kcal 19.2g

16日(水)～ おたんじょう会… お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
25日(金)～ お別れ遠足…おかず付きお弁当をお願いします。(おやつは、園で準備します。)

<2月の食育活動>
4日(金)～ ひまわりクッキング… カレー作り
24日(木)～ すみれクッキング… フルーチェケーキ作り

