' 2月給食献立予定表 🦟 🐪 🔩

		7	I			給与栄養量	アレルギー	おやつ
+				3 □ 及吅併			10114-	かんり
ツ	昼		おいナルナフ	中心中心思	白仕の訊フォ	エネルギー たんぱく質	乳・卵・小麦	午前
	食		熱や力になる	血や肉や骨に	身体の調子を	脂質	落花生・そば	
ズ	- \		もの	なるもの	整えるもの	炭水化物	えび・かに	午後
						塩分		1 12
		ご飯 白糸タラのサクサクフライ	ご飯・パン粉・小麦	シロイトタラ・鶏肉	パセリ・バナナ・もや	303 kcal 12.8 g	小麦	麦茶・クッキー
1	水	鶏肉ともやしの醤油炒め	粉・油		し・玉ねぎ・小松菜・人 参・長ねぎ	8.6 g		
		スープ フルーツ(バナナ)			J 100	44.8 g 0.7 g		せんべい
		サルーク (ハケナ) 鉄分強化!ふりかけご飯	ご飯・じゃが芋・砂	ワカメ・豚肉・味噌	かぶ・トマト・ブロッコ	265 kcal	小麦	麦茶・ビスケット
2	_	肉じゃが	糖・油	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	リー・玉ねぎ・人参	10.9 g	7.5	友宗・ピスケット
_	1	トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁				6.3 g 43.1 g		ゼリー
						0.8 g		·
		●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ	ご飯・花ふ・砂糖・	豚肉・味噌・油揚げ	えのき茸・オレンジ・ キャベツ・ピーマン・も	293 kcal 10.4 g	小麦	麦茶・せんべい
3	金	みそ汁	油		やし・レーズン・玉ね	8.2 g		
		フルーツ(オレンジ)			ぎ・人参	45.6 g 0.6 g		ビスケット
		ご飯	ご飯・スパゲッ	豚肉	かぼちゃ・きゅうり・	301 kcal	小麦	麦茶・ビスケット
6	В	かぼちゃのシチュー スパゲティサラダ	ティ・砂糖・油		コーン・パセリ・りん	8.5 g 6.7 g		2,11,7,1
0	Л	フルーツ(りんご)			ご・玉ねぎ・人参	53.8 g		ホットケーキ
		- 7'&⊏	AA- U			0.7 g		
		ご飯 白糸タラの漬け焼き	ご飯・花ふ・砂糖・	おから・シロイトタ	オレンジ・キャベツ・グ リンピース・チンゲン	257 kcal 11 g	小麦	牛乳
7	火	炒りおから	油	ラ・味噌・油揚げ	菜・人参	6.3 g		11.7 - \$1.
		みそ汁 フルーツ(オレンジ)				41.5 g 0.7 g		せんべい
		鉄分強化!ふりかけご飯	ご飯・砂糖・小麦	ワカメ・鶏肉・豆	トマト・ほうれん草・も	319 kcal	小麦	麦茶・せんべい
8	zk	鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮	粉・片栗粉・油	腐・味噌	やし・人参・生姜	14 g 12.7 g		
	\J\	みそ汁				38.6 g		きな粉
		ひじきご飯		1 1 : / 56	±1 x.x* ¬ x. 7x1*	0.8 g 293 kcal		マカロニ
_		カラスカレイの煮付け	ご飯・砂糖・焼ふ・油	カラスカレイ・鶏 肉・味噌・油揚げ	オレンジ・コーン・ひじ き・小松菜・人参・白菜	14.4 g	小麦	麦茶・ビスケット
9	木	鶏ささみと小松菜の炒め物	/田	内・味噌・油物り		9.1 g		蒸かしいも
		みそ汁 フルーツ(オレンジ)				40.2 g 0.8 g		蒸がしいも
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・砂	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グ	276 kcal	小麦	麦茶・せんべい
10	余	かぼちゃのあんかけ スープ	糖・小麦粉・片栗		リンピース・玉ねぎ・人	11.4 g 7.6 g		
			粉・油		参・長ねぎ	41.9 g		クッキー
		ご飯	ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・	0.9 g 296 kcal	小麦	
10		肉豆腐	こ数・砂幅・油	立属:脉内:水恒	コーン・玉ねぎ・人参・	12.1 g	小友	麦茶・クッキー
13	月	かぼちゃサラダ みそ汁			長ねぎ	7.3 g 48.1 g		プリン
						0.6 g		, , ,
		●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツとトマトのごまサラダ	ごま・ご飯・じゃが	豆乳・豚肉	いよかん・キャベツ・グ	302 kcal 9.9 g	乳・小麦	牛乳
14	火	豆乳スープ	芋・バター・砂糖・		リンピース・トマト・玉 ねぎ・人参・大根	8.1 g		
		フルーツ (いよかん)	片栗粉・油			49.4 g 1.2 g		ジャムパン
		あったかスープパスタ	じゃが芋・スパゲッ	ツナフレーク缶・鶏	オレンジ・コーン・チン	287 kcal	乳・卵・小麦	麦茶・ビスケット
15	zk	じゃが芋と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	ティ・バター・マヨ	肉	ゲン菜・玉ねぎ・人参	10.2 g 11.3 g		2.12.7.7.1
10	\1\	//v / (4 V / /)	ネーズ・砂糖・油			36.9 g		おやき
<u> </u>		データに			1 410 17557# 0	1 g 408 kcal	. +	
		ご飯 つみっこ	ご飯・じゃが芋・砂	豚肉・味噌・油揚げ	しめじ・ほうれん草・り んご・玉ねぎ・人参・大	408 Kcai 13.7 g	小麦	麦茶・せんべい
16	木	みそポテト	糖・小麦粉・油		根	9.1 g		ビスケット
		フルーツ(りんご)				72.2 g 0.5 g		レヘソット
		豚丼	ご飯・花ふ・砂糖・	豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・	263 kcal	小麦	麦茶・クッキー
17	余	キャベツともやしのサラダ みそ汁	油		ピーマン・もやし・玉ね	10.8 g 6.9 g		
_ ′	-1/-	フルーツ(オレンジ)			ぎ・人参	40.4 g		せんべい
\vdash		チキンライス	ご飯・じゃが芋・バ	エビ・ワカメ・鶏	グリンピース・トマト・	0.6 g 343 kcal	到,小主 3	
0.0		えびポテトコロッケ		肉・豆腐	パイナップル缶・玉ねぎ	10.7 g	乳・小麦・え	麦茶・せんべい
20	月	スープ フルーツ(パイン缶)	粉・油			11.6 g 52 g	び	クッキー
		, , (· · · / · Ш/				1 g		
_	_	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						_

🧗 2月給食献立予定表 🥡 🤻

							V	
+		<u> </u>	3 色食品群			給与栄養量	アレルギー	おやつ
ッ	昼食		熱や力になる	血や肉や骨に	身体の調子を	エネルギー たんぱく質 脂質	乳・卵・小麦 落花生・そば	午前
ズ	IX.		もの	なるもの	整えるもの	炭水化物 塩分	えび・かに	午後
21	ılı.	ご飯 豚肉とかぶの煮物	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・かぶ・ピーマ ン・玉ねぎ・人参・長ね	272 kcal 10.3 g	小麦	麦茶・ビスケット
21	火	さつま芋の塩ごま金平みそ汁			ぎ・白菜	5.6 g 46.8 g 0.6 g		せんべい
	ι.	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ	ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉・豆 腐・味噌	トマト・ほうれん草・も やし・人参・生姜	319 kcal 14 g	小麦	麦茶・クッキー
22	水	豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	100 7 T SIC 100 7 H	71× 1		12.7 g 38.6 g 0.8 g		ホットケーキ
0.4		スパゲッティミートソース かぼちゃのあんかけ	スパゲッティ・砂 糖・小麦粉・片栗	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グ リンピース・玉ねぎ・人	276 kcal 11.4 g	小麦	麦茶・ビスケット
24	金	スープ	粉・油		参・長ねぎ	7.6 g 41.9 g 0.9 g		せんべい
0.7]	ご飯 肉豆腐	ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・ コーン・玉ねぎ・人参・	296 kcal 12.1 g	小麦	麦茶・せんべい
27	月	かぼちゃサラダ みそ汁			長ねぎ	7.3 g 48.1 g 0.6 g		蒸しパン
00	.1.	ハヤシライス キャベツとトマトのごまサラダ	ごま・ご飯・じゃが 芋・バター・砂糖・	豆乳・豚肉	いよかん・キャベツ・グ リンピース・トマト・玉	302 kcal 9.9 g	乳・小麦	牛乳
28	火	豆乳スープ フルーツ(いよかん)	片栗粉・油		ねぎ・人参・大根	8.1 g 49.4 g 1.2 g		クッキー
						kcal g		
						න න න		
年齢		給与栄養目標量	当月平均給与栄養量					
		エネルキー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分						
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	288	11.9	8.0	43.6	0.8	
_								-

[※]都合により、献立を変更する場合がございます。