



2月給食献立予定表



キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの				
1	水	ご飯 白糸タラのサクサクフライ 鶏肉ともやしの醤油炒め スープ フルーツ (バナナ)	ご飯・パン粉・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉	パセリ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	303 kcal 12.8 g 8.6 g 44.8 g 0.7 g	小麦	午前 麦茶・クッキー
								午後 せんべい
2	木	鉄分強化!ふりかけご飯 肉じゃが トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ワカメ・豚肉・味噌	かぶ・トマト・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	265 kcal 10.9 g 6.3 g 43.1 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット
								ゼリー
3	金	●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	えのき茸・オレンジ・キャベツ・ピーマン・もやし・レーズン・玉ねぎ・人参	293 kcal 10.4 g 8.2 g 45.6 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい
								ビスケット
6	月	ご飯 かぼちゃのシチュー スパゲティサラダ フルーツ (りんご)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・きゅうり・コーン・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	301 kcal 8.5 g 6.7 g 53.8 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット
								ホットケーキ
7	火	ご飯 白糸タラの漬け焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	おから・シロイトタラ・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・人参	257 kcal 11 g 6.3 g 41.5 g 0.7 g	小麦	牛乳
								せんべい
8	水	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	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 12.7 g 38.6 g 0.8 g	小麦	麦茶・せんべい
								きな粉 マカロニ
9	木	ひじきご飯 カラスカレイの煮付け 鶏ささみと小松菜の炒め物 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	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	293 kcal 14.4 g 9.1 g 40.2 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット
								蒸かしいも
10	金	スパゲッティミートソース かぼちゃのあんかけ スープ	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・長ねぎ	276 kcal 11.4 g 7.6 g 41.9 g 0.9 g	小麦	麦茶・せんべい
								クッキー
13	月	ご飯 肉豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁	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・長ねぎ	296 kcal 12.1 g 7.3 g 48.1 g 0.6 g	小麦	麦茶・クッキー
								プリン
14	火	●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 豆乳スープ フルーツ (いよかん)	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	豆乳・豚肉	いよかん・キャベツ・グリーンピース・トマト・玉ねぎ・人参・大根	302 kcal 9.9 g 8.1 g 49.4 g 1.2 g	乳・小麦	牛乳
								ジャムパン
15	水	あったかスープパスタ じゃが芋と人参のサラダ フルーツ (オレンジ)	じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オレンジ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	287 kcal 10.2 g 11.3 g 36.9 g 1 g	乳・卵・小麦	麦茶・ビスケット
								おやき
16	木	ご飯 つみっこ みそポテト フルーツ (りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	しめじ・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・大根	408 kcal 13.7 g 9.1 g 72.2 g 0.5 g	小麦	麦茶・せんべい
								ビスケット
17	金	豚丼 キャベツともやしのサラダ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・ピーマン・もやし・玉ねぎ・人参	263 kcal 10.8 g 6.9 g 40.4 g 0.6 g	小麦	麦茶・クッキー
								せんべい
20	月	チキンライス えびポテトコロッケ スープ フルーツ (パイン缶)	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・小麦粉・油	エビ・ワカメ・鶏肉・豆腐	グリーンピース・トマト・パイナップル缶・玉ねぎ	343 kcal 10.7 g 11.6 g 52 g 1 g	乳・小麦・えび	麦茶・せんべい
								クッキー



2月給食献立予定表



キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの				
21	火	ご飯 豚肉とかぶの煮物 さつま芋の塩ごま金平 みそ汁	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・長ねぎ・白菜	272 kcal 10.3 g 5.6 g 46.8 g 0.6 g	小麦	午前 麦茶・ビスケット
								午後 せんべい
22	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	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 12.7 g 38.6 g 0.8 g	小麦	麦茶・クッキー
								ホットケーキ
24	金	スパゲッティミートソース かぼちゃのあんかけ スープ	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・長ねぎ	276 kcal 11.4 g 7.6 g 41.9 g 0.9 g	小麦	麦茶・ビスケット
								せんべい
27	月	ご飯 肉豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁	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・長ねぎ	296 kcal 12.1 g 7.3 g 48.1 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい
								蒸しパン
28	火	ハヤシライス キャベツとトマトのごまサラダ 豆乳スープ フルーツ（いよかん）	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	豆乳・豚肉	いよかん・キャベツ・グリーンピース・トマト・玉ねぎ・人参・大根	302 kcal 9.9 g 8.1 g 49.4 g 1.2 g	乳・小麦	牛乳
								クッキー
						kcal g g g g		
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量					
	エネルギー	たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	
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。