



2月給食献立予定表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量	アレルギー	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	午前 午後	
1	木	食パン チキンチャップ じゃがいものツナマリネ 豆乳ポタージュ(だいこん・にんじん)	食パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 米 白いり ごま	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 調整豆乳	たまねぎ きゅう り だいこん に んじん クリーム コーン オレンジ	250 kcal 12.8 g 6.3 g 39.1 g 1.2 g	小麦	麦茶
								ゼリー
2	金	おにさんライス 五目煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米 油 砂糖 白 いりごま 小麦粉	鶏ひき肉 ウイン ナー かつお節 ゆで大豆 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)	しょうが 干しぶど う にんじん だい こん ごぼう コー ン ブロッコリー たまねぎ カットわ	294 kcal 12.5 g 9.8 g 41.5 g 1.3 g		麦茶
								せんべい
5	月	ごはん 豚のすき煮 さつまいものごまごし みそ汁(かぶ・葉ねぎ)	米 砂糖 さつま いも 白いりごま	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	はくさい たまね ぎ にんじん か ぶ 葉ねぎ	259 kcal 10.1 g 4 g 47.2 g 0.9 g		麦茶
								クッキー
6	火	ごはん さばの竜揚げ カレー風味 キャベツのコーン和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 油	さば 油揚げ 米 みそ(淡色辛みそ)	しょうが キャベツ にんじん コーン もやし	286 kcal 11.5 g 10.4 g 39.5 g 1 g	小麦	牛乳
								サブレ
7	水	けんちんうどん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのお浸し マスカットゼリー	干しうどん さと いも 油 マス カットゼリ	木綿豆腐 鶏もも 肉	だいこん にんじん ごぼう しょうが こまつな	234 kcal 10.2 g 6.5 g 34.4 g 2.2 g	小麦	麦茶
								おやき
8	木	ごはん 豚の甘酢炒め ごぼうとにんじんの甘辛煮 すまし汁(キャベツ・かぶ) バナナ	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま	豚肉(もも)	たまねぎ ブロッ コリー コーン ごぼう にんじん キャベツ かぶ バナナ	267 kcal 11 g 3.6 g 49.5 g 0.8 g	小麦	麦茶
								せんべい
9	金	わかめごはん 豆腐ステーキ チンゲン菜とにんじんのツナ和え 豚汁	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじ ん 切干大根 キャベツ カット わかめ	261 kcal 12.2 g 6.7 g 40.5 g 0.9 g	小麦	麦茶
								クッキー
13	火	ごはん 肉じゃが にんじんの切干和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん 切干大根 キャベツ カットわかめ	243 kcal 10.9 g 3.1 g 43.5 g 1 g	小麦	麦茶
								サブレ
14	水	ごはん さわらの西京焼き こまつなのおかか和え すまし汁(さつまいも・もやし) マスカットゼリー	食パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 米 白いり ごま	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 調整豆乳	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん クリームコーン オ レンジ	244 kcal 10.2 g 3.5 g 43.4 g 1 g	小麦	牛乳
								せんべい
15	木	食パン チキンチャップ じゃがいものツナマリネ 豆乳ポタージュ(だいこん・にんじん) オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨ ネーズ	豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ にんじ ん ごぼう コー ン カットわかめ	250 kcal 12.8 g 6.3 g 39.1 g 1.2 g	小麦	麦茶
								フルーチェ
16	金	ハヤシライス ツナサラダ すまし汁(豆腐・葉ねぎ) いちご	米 油 小麦粉 砂糖	豚肉(もも) ツナ 水煮缶 木綿豆腐	しょうが キャベ ツ にんじん か ぼちゃ もやし	270 kcal 10.5 g 6.8 g 38.2 g 0.8 g	小麦	麦茶
								クッキー
19	月	ごはん 豚のすき煮 さつまいものごまごし みそ汁(かぶ・葉ねぎ)	米 砂糖 さつま いも 白いりごま	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	はくさい たまね ぎ にんじん か ぶ 葉ねぎ	259 kcal 10.1 g 4 g 47.2 g 0.9 g		麦茶
								サブレ



2月給食献立予定表



キ ツ 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				
20	火	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 キャベツのコーン和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 油	さば 油揚げ 米 みそ(淡色辛みそ)	しょうが キャベ ツ にんじん コーン もやし	286 kcal 11.5 g 10.4 g 39.5 g 1 g	小麦	午前
								午後
21	水	けんちんうどん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのお浸し マスカットゼリー	干しうどん さと いも 油 マス カットゼリ	木綿豆腐 鶏もも 肉	だいこん にんじ ん ごぼう しょ うが こまつな	234 kcal 10.2 g 6.5 g 34.4 g 2.2 g	小麦	牛乳
								おにぎり
22	木	ごはん 豚の甘酢炒め ごぼうとにんじんの甘辛煮 すまし汁(キャベツ・かぶ) バナナ	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま	豚肉(もも)	たまねぎ ブロッ コリー コーン ごぼう にんじん キャベツ かぶ バナナ	267 kcal 11 g 3.6 g 49.5 g 0.8 g	小麦	麦茶
								牛乳寒天
26	月	ごはん ぶりのおろし煮 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい)	米 砂糖	ぶり 挽きわり納 豆 みそ(淡色辛 みそ)	しょうが だいこ ん キャベツ に んじん かぼちゃ はくさい	254 kcal 11.7 g 6.6 g 40 g 0.9 g	小麦	麦茶
								せんべい
27	火	ごはん 肉じゃが にんじんの切干和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん 切干大根 キャベツ カットわかめ	243 kcal 10.9 g 3.1 g 43.5 g 1 g	小麦	麦茶
								クッキー
28	水	ごはん さわらの西京焼き こまつなのおかか和え すまし汁(さつまいも・もやし) マスカットゼリー	食パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 米 白いり ごま	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 調整豆乳	たまねぎ きゅう り だいこん に んじん クリーム コーン オレンジ	244 kcal 10.2 g 3.5 g 43.4 g 1 g	小麦	牛乳
								ホットケーキ
29	木	ねこさんライス 鶏のから揚げ カラフル野菜のカレーマリネ コンソメスープ(じゃがいも・玉ね ぎ)	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 油 じゃがいも	鶏もも肉 豆乳	しょうが チンゲ ンサイ パプリカ (黄) にんじん たまねぎ パセリ	241 kcal 9.3 g 5.2 g 40.7 g 0.8 g		麦茶
								プリン

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
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	255	11.0	5.6	42.0	1.1

給食MEMO

まきの季節がやってきましたね。今年は"心の中"だけではなく、大きな声で「鬼は外・福は内」と言えるかもしれませんね。

7・21日の昼食「けんちんうどん」は、鎌倉にある建長寺において、崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁物に由来し、「建長寺(けんちょうじ)」がなまり「けんちん汁」となった説もあります。豚汁も提供予定ですので、温かい汁物で寒い冬を乗り切りましょう。

また、2月22日は日本では猫の日。少しずれますが、約4年に一度の2月"29日"の特別食の日になこさんライスを提供予定です。

今月の食育テーマ食材は「ブロッコリー」。緑色のお野菜が苦手なお友達も楽しい食事の時間を過ごせますように。☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆