

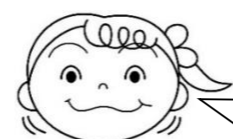


令和6年2月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華和え すまし汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 抹茶蒸しパン	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/焼きふ/ホットケーキミックス/米サラダ油	豆腐/豚肉/みそ/牛乳/たまご	にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/ブロッコリー/ほうれんそう/ねぎ	177kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 20.2g 食塩相当量 1.8g
2 金	ご飯 いわしの蒲焼き ほうれん草のり和え さつま汁	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/三温糖/ごま油/じゃがいも/プリン/お菓子	いわし/のり/鶏肉/みそ/牛乳	ほうれんそう/もやし/にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ	177kcal たんぱく質 26.6g 脂 質 19.0g 食塩相当量 1.9g
3 土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/じゃがいも/焼きふ/食パン/チョコレートクリーム	豚肉/粉チーズ/牛乳	玉ねぎ/にんじん/にんにく/パセリ/バナナ	177kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 18.1g 食塩相当量 1.9g
5 月	ご飯 さばのごまだれ焼き 五目野菜和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 チーズトースト	精白米/強化米/ごま/三温糖/じゃがいも/食パン	さば/ひじき/油揚げ/みそ/牛乳/チーズ	もやし/にんじん/きゅうり/コーン缶/ねぎ	177kcal たんぱく質 26.4g 脂 質 20.9g 食塩相当量 2.0g
6 火	麦ご飯 ポークカレー ナムル 黄桃缶	麦茶 ヨーグルト 牛乳 スコーン	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/薄力粉/バター/チョコチップ	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/もも缶	177kcal たんぱく質 22.3g 脂 質 23.4g 食塩相当量 2.2g
7 水	ロールパン チキンカツ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 ミニぼん菓子 麦茶 おにぎり	ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/米サラダ油/三温糖/精白米/強化米/ごま	鶏肉/たまご/ベーコン/豆腐/牛乳/ツナ缶/塩昆布	キャベツ/きゅうり/にんじん/コーン缶/クリームコーン/玉ねぎ/パセリ	177kcal たんぱく質 21.2g 脂 質 23.5g 食塩相当量 1.8g
8 木	ご飯 魚の鍋照り 白和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 肉まん	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/こんにやく/ごま/強力粉/薄力粉/米サラダ油/ごま油	かじき/豆腐/みそ/牛乳/豚肉	しょうが/ほうれんそう/にんじん/だいこん/こまつな/えのきたけ/玉ねぎ/しいたけ	177kcal たんぱく質 29.2g 脂 質 22.8g 食塩相当量 2.3g
9 金	食パン ジャム ポテトグラタン きゅうりのレモン醤油和え 小松菜のスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ラフランスゼリー お菓子	食パン/ジャム/じゃがいも/米サラダ油/マカロニ/バター/薄力粉/パン粉/ラフランスゼリー/お菓子	鶏肉/脱脂粉乳/粉チーズ/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/きゅうり/レモン/こまつな	177kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 17.7g 食塩相当量 2.5g
10 土	肉ごぼううどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	うどん/三温糖/コッパン/ジャム	豚肉/牛乳	ごぼう/にんじん/だいこん/バナナ	177kcal たんぱく質 22.6g 脂 質 11.6g 食塩相当量 1.9g
12 月	振替休日					
13 火	ご飯 煮魚 きんぴら みそ汁	牛乳 ウエハース 牛乳 アメリカンドック	精白米/強化米/三温糖/こんにやく/米サラダ油/ごま/ホットケーキミックス/米白絞油	ぶり/豆腐/みそ/牛乳/フランクフルト	しょうが/ごぼう/にんじん/玉ねぎ/はくさい/ねぎ	177kcal たんぱく質 28.0g 脂 質 33.3g 食塩相当量 2.5g
14 水	ロールパン ハンバーグ もやしのごまサラダ 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 バレンタインカップケーキ	ロールパン/パン粉/三温糖/ごま/はるさめ/ごま油/ホットケーキミックス/チョコチップ/米サラダ油	豚肉/牛乳/たまご/ハム/わかめ	玉ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん	177kcal たんぱく質 28.7g 脂 質 28.4g 食塩相当量 2.3g
15 木	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華和え すまし汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 抹茶蒸しパン	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/焼きふ/ホットケーキミックス/米サラダ油	豆腐/豚肉/みそ/牛乳/たまご	にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/ブロッコリー/ほうれんそう/ねぎ	177kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 20.2g 食塩相当量 1.8g
16 金	食パン ジャム あじフライ 小松菜のサラダ ミネストローネスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	食パン/ジャム/薄力粉/パン粉/米白絞油/マヨネーズ/じゃがいも/スパゲッティ/バター/お菓子	あじ/たまご/ハム/ベーコン/牛乳/ヨーグルト	こまつな/もやし/玉ねぎ/トマト缶/セロリ/にんじん	177kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 15.5g 食塩相当量 2.1g
17 土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/じゃがいも/焼きふ/食パン/チョコレートクリーム	豚肉/粉チーズ/牛乳	玉ねぎ/にんじん/にんにく/パセリ/バナナ	177kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 18.1g 食塩相当量 1.9g

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 月	ご飯 さばのごまだれ焼き 五目野菜和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 チーズトースト	精白米/強化米/ごま/三温糖/じゃがいも/食パン	さば/ひじき/油揚げ/みそ/牛乳/チーズ	もやし/にんじん/きゅうり/コーン缶/ねぎ	177kcal たんぱく質 26.4g 脂 質 20.9g 食塩相当量 2.0g
20 火	麦ご飯 ポークカレー ナムル 黄桃缶	麦茶 ヨーグルト 牛乳 スコーン	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/薄力粉/バター/チョコチップ	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/もも缶	177kcal たんぱく質 22.3g 脂 質 23.4g 食塩相当量 2.2g
21 水	ロールパン チキンカツ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 ミニぼん菓子 麦茶 おにぎり	ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/米サラダ油/三温糖/精白米/強化米/ごま	鶏肉/たまご/ベーコン/豆腐/牛乳/ツナ缶/塩昆布	キャベツ/きゅうり/にんじん/コーン缶/クリームコーン/玉ねぎ/パセリ	177kcal たんぱく質 21.2g 脂 質 23.5g 食塩相当量 1.8g
22 木	ご飯 魚の鍋照り 白和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 あんまん	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/こんにやく/ごま/強力粉/薄力粉/米サラダ油/ごま	かじき/豆腐/みそ/牛乳/あずき	しょうが/ほうれんそう/にんじん/だいこん/こまつな/えのきたけ	177kcal たんぱく質 28.0g 脂 質 19.9g 食塩相当量 1.9g
23 金	天皇誕生日					
24 土	肉ごぼううどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	うどん/三温糖/コッパン/ジャム	豚肉/牛乳	ごぼう/にんじん/だいこん/バナナ	177kcal たんぱく質 22.6g 脂 質 11.6g 食塩相当量 1.9g
26 月	ご飯 豚肉のみそ炒め きゅうりのレモン醤油和え 吉野汁	牛乳 せんべい 牛乳 スイートポテト	精白米/強化米/米サラダ油/三温糖/じゃがいも/かたくり粉/さつまいも/バター	豚肉/みそ/牛乳/脱脂粉乳/たまご	玉ねぎ/にら/きゅうり/レモン/にんじん/だいこん/ねぎ	177kcal たんぱく質 24.3g 脂 質 15.5g 食塩相当量 1.8g
27 火	ご飯 煮魚 きんぴら みそ汁	牛乳 ウエハース 牛乳 アメリカンドック	精白米/強化米/三温糖/こんにやく/米サラダ油/ごま/ホットケーキミックス/米白絞油	ぶり/豆腐/みそ/牛乳/フランクフルト	しょうが/ごぼう/にんじん/玉ねぎ/はくさい/ねぎ	177kcal たんぱく質 28.0g 脂 質 33.3g 食塩相当量 2.5g
28 水	ロールパン ハンバーグ もやしのごまサラダ 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ラフランスゼリー お菓子	ロールパン/パン粉/三温糖/ごま/はるさめ/ごま油/ラフランスゼリー/お菓子	豚肉/牛乳/たまご/ハム/わかめ	玉ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん	177kcal たんぱく質 26.1g 脂 質 23.1g 食塩相当量 2.3g
29 木	ご飯 鶏肉の照り焼き ツナマヨ和え 具だくさん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニ安倍川	精白米/強化米/三温糖/マヨネーズ/マカロニ	鶏肉/ツナ缶/豆腐/みそ/牛乳/きな粉	しょうが/こまつな/にんじん/もやし/キャベツ/しいたけ/ねぎ	177kcal たんぱく質 29.5g 脂 質 23.2g 食塩相当量 1.8g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「いわしの蒲焼き」です。
歯ざわりや噛み応えを楽しみながら、良く噛んで食べましょう。