



2月のこんだてよていひょう

今月の給食目標:みんなで仲良く食べよう。



日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからが出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
1	金	牛乳 せんべい	丸干しいわし(未満児:いわしのオレンジ煮) 筑前煮 ビーンズサラダ 豚汁 フルーツ(いちご)	ひじき ごはん	いわし 豚肉 だいず 鶏肉 牛乳 みそ	米 ごま油 マヨネーズ	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ たけのこ コーン缶 きゅうり だいこん キャベツ ねぎ まいたけ いちご	牛乳 福豆	421 525	31.8 22.4	14.6 14.0	2.9 1.0
2	土	ビスコ	お弁当の日					牛乳 せんべい				
4	月	牛乳 せんべい	鶏肉のマーマレード焼き エビのケチャップ煮 スイートポテトサラダ わかめスープ フルーツ(キウイ)	えだまめ ごはん	鶏肉 エビ わかめ 豚肉	米 さとう 油 片栗粉 マヨネーズ ゆでうどん さつまいも	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん しいたけ キャベツ ねぎ もやし ビーマン キウイ	お茶 やぎうどん	333 496	27.4 24.1	12.5 13.5	1.8 1.6
5	火	牛乳 ウエハース	手作りお弁当の日					お茶 食パンサンド				
6	水	牛乳 干し芋	さばとこんにやくの味噌煮 すき昆布煮 彩りナムル 小松菜と油揚げの味噌汁 フルーツ(いよかん)	麦ごはん	さば さつまいも 油揚げ みそ 牛乳 卵	米 油 さとう 小麦粉	ねしように にんじん ごぼう もやし きゅうり 黄パプリカ 赤パプリカ こまつな えのき しめじ だいこん ねぎ いよかん	牛乳 かりんとう	490 568	22.7 19.8	21.0 16.1	2.5 1.7
7	木	牛乳 せんべい	ひじき入り卵焼き ビーフソテー コールスローサラダ わかめと大根の味噌汁 フルーツ(いちご)	しらす ごはん	卵 鶏ひき肉 はんぺん ハム わかめ みそ 牛乳	米 フランスパン 黒糖 ビーフン	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ニラ キャベツ きゅうり だいこん しめじ いちご	牛乳 黒糖フレンチトースト	415 541	20.4 21.1	15.6 14.2	2.1 1.8
8	金	牛乳 クッキー	春巻き はんぺんチーズ焼き ハンバーグサラダ ワンタンスープ フルーツ(りんご)	にんじん ごはん	豚ひき肉 はんぺん チーズ 鶏ささみ ハム 卵 豚肉	米 はるさめ ごま油 お好み焼き粉	にんじん ニラ たけのこ ねしように 干しいたけ レタス きゅうり 豆もやし 黄パプリカ はくさい きくらげ かぶ ねぎ キャベツ りんご	お茶 お好み焼き	307 504	16.9 19.4	10.2 11.9	1.6 1.4
9	土	牛乳 ごまビス	豚丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚肉 牛乳	米	たまねぎ みんじん ビーマン しめじ ねぎ バナナ	牛乳 ビスケット				
11	月		振替休日									
12	火	牛乳 せんべい	ハヤシライス ハッシュドポテト ごぼうサラダ フルーツ(りんご)	ごはん	牛肉 ハム 牛乳	米 フランスパン バター さとう マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ごぼう きゅうり りんご	牛乳 レモンラスク	471 553	16.3 16.1	20.4 16.7	2.2 1.8
13	水	牛乳 クッキー	さわらの西京焼き 肉じゃが 納豆和え さつまい フルーツ(みかん)	アマランサス ごはん	さわら みそ しらす干し 豚肉 チーズ ひきわり納豆 鶏肉	米 さとう さつまいも じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな だいこん まいたけ ねぎ みかん	お茶 肉まん	406 566	23.9 22.5	11.4 14.2	2.2 1.6
14	木	バナナ	噛み噛みミートローフ ハートのペンネ 野菜スティック ヤーコンの味噌汁 フルーツ(パイン)	みそおにぎり	合い挽き肉 卵 牛乳 ベーコン みそ チーズ	米 強力粉 さとう	たまねぎ にんじん れんこん エリンギ にんにく きゅうり だいこん ヤーコン キャベツ しいたけ ねぎ パイン	牛乳 手作りピザ	448 611	19.0 21.8	19.1 19.4	2.4 2.0
15	金	りんご ジュース	鬼ライス 金棒つくね ミニカップグラタン かぼちゃと豆のサラダ ミネストローネ フルーツ(いちご)	鬼ライス	木綿豆腐 鶏ひき肉 ベーコン だいず 牛乳	米 片栗粉 さとう リボンペンネ マヨネーズ	にんじん ごぼう たまねぎ パセリ かぼちゃ かぶ キャベツ セロリ いちご	牛乳 カステラケーキ	655 534	25.1 20.6	18.2 14.0	1.7 1.3
16	土	牛乳 ごまビス	お弁当の日 <small>保育参観日 パンと牛乳が出ます</small>					牛乳 せんべい				
18	月	牛乳 干し芋	カジキの照り焼き ウインナーとポテトのケチャップ炒め 中華風サラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ひじき ごはん	カジキ ウインナー ハム 木綿豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 さとう ポテト はるさめ	きゅうり にんじん えのき しいたけ ねぎ バナナ	フルーチェ さつまいもチップ	461 547	21.8 19.2	17.4 14.7	1.9 1.4

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからが出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
19	火	牛乳 せんべい	ポークカレー チキンカツ かむかむサラダ お茶 福神漬 フルーツ(りんご) <small>今月は「りくちゃんのいちご ジャム」の絵本です</small>	ゆかり ごはん	豚肉 鶏ささみ 卵 さきいか 牛乳	米 さとう さといも 油 じゃがいも 食パン	にんじん たまねぎ ビーマン れんこん プロッコリー もやし きゅうり 黄パプリカ いちご	牛乳 ジャムパン	497 490	22.5 20.2	13.1 14.0	1.7 1.4
20	水	牛乳 クッキー	手作りコロケ 大豆とウインナー炒め カラフルサラダ 春雨スープ フルーツ(いちご) <small>こあら餅 リクエスト献立</small>	にんじん ごはん	豚ひき肉 牛ひき肉 ウインナー だいず ベーコン チーズ	米 じゃがいも パン粉 片栗粉 小麦粉 油 さとう はるさめ 白玉粉	にんじん ビーマン コーン缶 レタス きゅうり トマト 黄パプリカ はくさい ねぎ いちご	カルピス チーズ団子	575 606	21.9 20.4	25.0 24.8	2.0 1.7
21	木	牛乳 ごまビス	エビグラタン たけのこチンゲン菜炒め 海藻サラダ 中華スープ フルーツ(いよかん)	ロールパン	エビ わかめ 粉チーズ	米 ロールパン マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ コーン缶 チンゲン菜 だいこん きゅうり トマト はくさい しいたけ かぶ ねぎ いよかん	お茶 おにぎり	346 487	19.7 16.1	14.9 15.0	1.9 1.8
22	金	バナナ ヨーグルト	レバーのケチャップ揚げ ひじきと大豆煮 きゅうりの中華漬け かぶと板麩の味噌汁 ゼリー	コーン ごはん	レバー 牛乳 だいず みそ 卵	米 さとう バター 油 板麩 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん きゅうり かぶ しいたけ ねぎ りんご	牛乳 りんごケーキ	445 485	25.8 18.6	17.6 12.8	1.8 1.2
23	土	ウエハース	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)		木綿豆腐 ひき肉 牛乳	米 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ねぎ バナナ	牛乳 せんべい				
25	月	牛乳 干し芋	タラのカップ焼き かぶのさつと炒め ツナとひじきの栄養サラダ 根菜のごま味噌汁 フルーツ(バナナ)	ふりかけ ごはん	タラ ベーコン 卵 ハム ツナ缶 だいず みそ 牛乳	米 フルーツグラノーラ さとう バター マヨネーズ	にんじん ほうれん草 かぶ チンゲン菜 コーン缶 黄パプリカ キャベツ れんこん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ バナナ	牛乳 グラノーラスコーン	539 626	24.7 21.8	21.8 18.8	2.3 1.8
26	火	牛乳 せんべい	鮭のフレークフライ きんぴら おしゃれサラダ 田舎汁 フルーツ(いちご)	ごはん	鮭 卵 ベーコン チーズ みそ	米 小麦粉 さつまいも さつまいも ハイ生地	ごぼう にんじん ビーマン ベーコン プロッコリー はくさい だいこん ねぎ りんご	牛乳 スイートポテトパイ	528 624	28.7 24.4	19.5 17.5	1.7 1.4
27	水	牛乳 クラッカー	ほうれん草のキッシュ 牛肉とピーマン炒め キャベツのゆかり和え ミネストローネ フルーツ(いよかん)	ひじき ごはん	卵 牛肉 牛乳 チーズ かにかまぼこ ベーコン	米 もち 油	ほうれん草 たまねぎ ビーマン 赤パプリカ たけのこ キャベツ にんじん もやし はくさい ねぎ だいこん いよかん	お茶 もちピザ	379 510	16.4 16.2	14.5 14.0	1.7 1.4
28	木	バナナ	ホイコーロー 炒り豆腐 大根サラダ すまし汁 フルーツ(りんご)	麦ごはん	豚肉 卵 かにかまぼこ みそ	米 ホットケーキミックス さとう ごま油 白玉粉	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり ほうれん草 しいたけ かぶ りんご	牛乳 どらやき	471 518	26.1 20.7	18.3 12.0	1.9 1.2

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	未満児	単位	kcal	g	g	g
455	550		22.6	16	2.0	
			20.7	15	1.5	

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

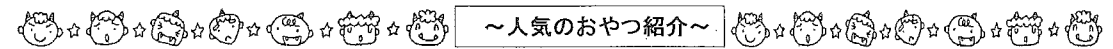
★おしらせ★

◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。

第1と第3土曜日は、全国児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです) お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。

◎15日はお誕生会ですので全国児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いします。

◎19日は食育の日です。今月は「りくちゃんのイチゴジャム」の絵本です◎ お家でもぜひ、読んでみてください!



～人気のおやつ紹介～

今回は、おやつで出る子どもたちに人気のおにぎりを紹介します◎

♡じゃこおにぎり
しらす干し、チーズ、あおのり

この材料をあつあつごはんに入れて作ってみてください。
しらすやチーズが入っているため、塩をつけなくても味がします。

♡おなかチーズおにぎり
鯉節、チーズ、めんつゆ少々

チーズとごはんはとっても合うんです☆
子どもたちも「あ!チーズが入ってる～」と喜びます♪
忙しい朝に、ぱぱっとできるおにぎりはいかがでしょうか?◎

♡たまねぎおにぎり
天かす、桜エビ、あおのり、めんつゆ少々

