

2020年度 2月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1月	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしの磯和え みそ汁	生鮭 のり わかめ みそ	果物 コーン ほうれん草 もやし なめこ 大根	米 押麦 マヨネーズ ごま油	麦茶 焼きいも	<p><節分> 2日は節分の献立です。邪気を追い払うための小魚(いわし)を献立に取り入れました。年の数だけ節分豆を食べる事で年と同じ数の福が体に入ると言われています。お子さんと一緒に数を数えながら節分豆を食べてみましょう。</p>  <p><減塩> ほうれん草とベーコンのソテーは、にんにくの香り、ベーコンの旨味で調味料が少なくてもおいしくいただけます。</p>  <p><減塩> 揚げ物には醤油、ソースをかけてしまいがち。天ぷらの衣に青のりを加えることで、いつもと違う風味豊かな揚げ物になります。園の給食では今月のかつ揚げにかつお節を使ってみました。</p> 
2火	○	鬼ライス ゼリー 小魚 具だくさん汁	ウインナー 黒豆 いわし 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 大根 ごぼう 人参 椎茸	米 押麦 焼きそば ごま油	麦茶 ポップコーン するめいか	
3水	○	食パン 果物 ハンバーグ トマト マカロニサラダ 白菜スープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 人参 コーン 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	食パン パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 おにぎり	
4木	○	麦ご飯 果物 魚のごまみそだれ 大根のそぼろ煮 みそ汁	さわら みそ 豚ひき肉 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 大根 人参 枝豆 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖 片栗粉 じゃがいも	麦茶 シリアルパー	
5金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー 中華春雨サラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ロースハム	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし しめじ	米 押麦 マーマレード 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 揚げパン	
6土	○	ハヤシライス 枝豆 チーズ 果物	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 枝豆	ハヤシルウ 米 押麦	麦茶 せんべい	
8月	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 干草和え みそ汁	さば 油揚げ 生揚げ みそ	果物 果物 ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 しらたき もやし しいたけ	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 みたらしまカロニ	
9火	○	麦ご飯 果物 ヒレカツ トマト フレンチサラダ みそ汁	豚ひれ肉 わかめ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
10水	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き ブロッコリー れんこんきんぴら 大根スープ	カラスカレイ ベーコン	果物 ブロッコリー れんこん 人参 しらたき コーン いんげん 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	
12金	○	カレーライス キャベツの塩昆布和え 果物 小魚	豚もも肉 昆布 いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ キャベツ 人参	じゃがいも カレールウ 米 押麦	麦茶 プリン	
13土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ たけのこ ねぎ	砂糖 片栗粉 ごま油	麦茶 せんべい	
15月	○	スパゲティーナポリタン コーンサラダ 果物 コンソメスープ	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	スパゲティー 油 油 砂糖	麦茶 セサミクッキー	
16火	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト ポテトサラダ けんちん汁	生鮭 みそ ロースハム 油揚げ 豆腐	果物 トマト きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 オレンジ蒸しパン	
17水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のおかから揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁	鶏もも肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	
18木	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け 中華大根サラダ みそ汁	赤魚 ロースハム みそ	果物 大根 きゅうり 人参 もやし ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 砂糖	麦茶 サンドパン	
19金	○	黒米ご飯 果物 コロッケ ブロッコリー ひじき煮 きのこスープ	豚ひき肉 油揚げ ひじき ベーコン	果物 玉ねぎ ブロッコリー 人参 いんげん キャベツ 人参 しいたけ しめじ えのき	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 ポップコーン	
20土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと いわし 油揚げ みそ	白菜 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 果物 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 じゃがいも	麦茶 源氏パイ	
22月	○	麦ご飯 果物 お豆さんのかき揚げ マカロニサラダ みそ汁	大豆 竹輪 ロースハム わかめ 油揚げ みそ	いんげん 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 シリアルクッキー	
24水	○	麦ご飯 果物 肉豆腐 スマイルポテト みそ汁	豚もも肉 豆腐 みそ	果物 白菜 玉ねぎ 人参 白滝 椎茸 枝豆 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも 油 麩	麦茶 クリームパン	
25木	○	みそラーメン チーズ 煮豆 果物	豚ひき肉 なんと みそ チーズ 金時豆	キャベツ 人参 もやし 筍 しめじ ねぎ	中華生麺 ごま油 砂糖	麦茶 おにぎり	
26金	○	食パン 果物 ミートローフ ブロッコリーのおかか和え 白菜豆乳スープ	豚ひき肉 豆腐 かつお節 ベーコン 豆乳	果物 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ブロッコリー 人参 白菜 しめじ	食パン パン粉 片栗粉	麦茶 パバロア	
27土	○	カレーライス 枝豆 小魚 ミニゼリー	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 枝豆	じゃがいも 米 押麦	麦茶 せんべい	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています
※ 栄養価は、お昼とおやつとの合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	524kcal	21.5g	17.0g	1.8g
幼児	570kcal	22.9g	16.9g	2.1g