

2023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	緑	黄			
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの			
1 木	○	麦ご飯 果物 コロッケ ブロッコリー 納豆和え きのこのスープ	豚ひき肉 納豆 ベーコン	果物 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 しいたけ えのき	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	麦茶 プリン ウエハース	<p><節分> 2日は節分の献立です。 ケチャップライスで鬼の顔を作ります。 邪気を追い払うためのイワシの代わりに小魚を食べます。 年の数を数えながら節分豆(炒り大豆)を食べる習慣があります。 豆を食べる時はゆっくりと良く噛んで食べるようにしましょう。</p>  <p><バレンタイン> 14日はバレンタインデーですね。 園の給食では、ラーメンのトッピングには「ハート型」のなると、おやつは「ココア味のシュガーパイ」を食べます。 お楽しみに♡</p>  <p>~今月の旬~ <小松菜> ハウス栽培が盛んで1年中売っています。冬が旬の野菜です。 寒さに強く、霜にあたると甘みが増して美味しい小松菜になります。 緑が濃いほど美味しいと言われています。 汁や副菜に使いやすく、栄養価も高いのでご家庭でも食べてみてください。</p> 	
2 金	○	鬼ライス 果物 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	果物 果物 大根 ごぼう 人参 椎茸 ねぎ	米 押麦 焼きそば ごま油 油 砂糖 とんがりコーン ごま 砂糖	麦茶 鬼まんじゅう(さつま芋 蒸しパン)		
3 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 野菜スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 果物 キャベツ 玉ねぎ	米 片栗粉 ごま油 じゃがいも	麦茶 せんべい		
5 月	○	麦ご飯 果物 ふりかけ さんまの塩焼き ブロッコリー マカロニサラダ みそ汁	かつお節 のり さんま ロースハム 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ	麦茶 たご焼き		
6 火	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ 果物 若竹汁	豚ひき肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん トマト キャベツ 人参 きゅうり レモン 果物 玉ねぎ たけのこ 人参	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 わかめおにぎり		
7 水	○	麦ご飯 果物 豆腐の真砂揚げ キャベツのおかか和え みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 ひじき かつお節 みそ	人参 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 片栗粉 油	麦茶 メロンパン		
8 木	○	カレーライス コロコロサラダ 小魚 ヨーグルト	豚もも肉 チーズ いわし ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 人参 きゅうり コーン	じゃがいも カレールウ 米 押麦 砂糖 油 ごま 砂糖	麦茶 バナナ		
9 金	○	麦ご飯 果物 鮭のオーロラソース焼き 中華春雨サラダ すまし汁	生鮭 ロースハム 豆腐	果物 キャベツ 人参 きゅうり 大根 人参 ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 春雨 ごま油 砂糖 花麩	麦茶 ふわっとふー		
10 土	○	チキンライス スマイルポテト 果物 コンソメスープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン 果物 玉ねぎ チンゲン菜	米 押麦 油 じゃがいも 油	麦茶 キャラメルコーン		
13 火	○	麦ご飯 果物 カレーのごま照り焼き ブロッコリー 切干大根煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ 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 なめこ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 フライドポテト		
14 水	○	ラーメン 煮豆 小魚 果物	豚もも肉 なると(ハート) 金時豆 いわし	キャベツ 人参 もやし 筍 玉ねぎ ねぎ 果物	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 シュガーパイ(ココア)		
15 木	○	ロールパン 果物 魚のフライ ブロッコリー ポテトサラダ コーン豆乳スープ	しいら ツナ 豆乳	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 ヨーグルト		
16 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き トマト ひじき煮 小松菜のみそ汁	鶏もも肉 ひじき 油揚げ みそ	りんご レモン トマト 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ しいたけ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 クリームパン		
17 土	○	中華丼 チーズ 果物 野菜スープ	豚もも肉 なると チーズ ベーコン	白菜 人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 果物 人参 玉ねぎ もやし	米 押麦 ごま油 片栗粉 砂糖 かし	麦茶		
19 月	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ 人参グラッセ コーンサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜	米 押麦 パン粉 バター 砂糖 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ		
20 火	○	麦ご飯 果物 まぐろのかりん揚げ シルバーサラダ みそ汁	かじきまぐろ ロースハム 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま 片栗粉 油 砂糖 春雨 マヨネーズ 砂糖	麦茶 パバロア		
21 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー れんこん五目きんぴら もやしのスープ	鶏もも肉 ベーコン	果物 ブロッコリー れんこん 人参 しらたき いんげん 玉ねぎ 人参 筍 もやし しめじ	米 押麦 マーマレード ごま ごま油 砂糖	麦茶 半月ピザ		
22 木	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け ツナ海草サラダ 豚汁	赤魚 ツナ わかめ 豚もも肉 豆腐 みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう こんにやく ねぎ 椎茸	米 押麦 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油	麦茶 マカロニきな粉		
24 土	○	ハヤシライス 焼きポテト ゼリー 中華スープ	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 せんべい		
26 月	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ハムサラダ 小松菜のすまし汁	生鮭 みそ ロースハム 豆腐	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜	米 押麦 砂糖 マヨネーズ	麦茶 シリアルバー		
27 火	○	食パン ミニゼリー マカロニグラタン フレンチサラダ わかめスープ	鶏もも肉 牛乳 チーズ わかめ ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	食パン マカロニ バター 小麦粉 油 油 砂糖	麦茶 おかかおにぎり		
28 水	○	麦ご飯 果物 チキンカツ トマト ナムル みそ汁	鶏もも肉 みそ	トマト ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 麩	麦茶 ふかし芋		
29 木	×	 お別れ遠足	 お弁当の日			ジュース 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	500kcal	21.2g	17.1g	1.5g
幼児	557kcal	22.8g	17.2g	1.8g