



2月献立予定表

2024年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	木	ほうとう風うどん あおのりポテト バナナヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	ゆでうどん、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、みそ、かつお節、あおのり	バナナ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
2	金	おにさん大豆カレーライス ツナサラダ ミニゼリー	牛乳 福まんじゅう	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、だいす水煮、ツナ油漬、焼きのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶	カルシウム
3	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、ごま油、★焼心	豚肉(肩ロース)、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にら、にんにく	牛乳
5	月	ごはん 干草焼き ひじきのナムル みそ汁	牛乳 かりんとうトースト	米、食パン、バター、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、◎卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、★なると、みそ、ひじき、生わかめ	ぼんかん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	牛乳
6	火	ごはん すき焼き風煮物 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、★卵不使用マヨネーズ、やまといも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、◎卵、豚ひき肉、みそ、ツナ、油揚げ、生わかめ、あおのり	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、しらたき、ねぎ、しゅんぎく、しいたけ	牛乳
7	水	ハヤシライス ドレッシングサラダ りんご	牛乳 肉まん	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★ハム	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳
8	木	ごはん さばの煮付け 納豆和え みそ汁	牛乳 ◎カステラ	米、砂糖	牛乳、さば、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
9	金	五目ラーメン 昆布豆 ミニゼリー	麦茶 チャーハン	★ゆで中華めん、米、砂糖、油	大豆、豚肉(ロース)、★なると、豚ひき肉、◎卵、ごんぶ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、しいたけ	牛乳
10	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい ウエハース	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、コーン缶	牛乳
12	月	振替休日					
13	火	ごはん ひじき入り肉団子 春雨サラダ みそ汁	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、はるさめ、無塩バター、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、生クリーム、油揚げ、生わかめ、ひじき	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳
14	水	ごはん 豆腐とツナの照り焼き お浸し みそ汁	牛乳 ココアバナナケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、無塩バター、★パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ、みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	カルシウム
15	木	食パン クリームシチュー シーチキンサラダ ヨーグルト	麦茶 こんぶおにぎり	食パン、米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、小麦粉、バター、油	ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉、ツナ、こんぶ佃煮	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	牛乳
16	金	ごはん 鰯の和風フライ ひじきサラダ みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	米、ロールパン、いちごジャム、油、★パン粉、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、みそ、ツナ油漬、◎卵、ひじき	キャベツ、ごまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳
<p>献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立はいちご組の希望を入れました(太字になっている献立です) ♡</p>							
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	484 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	18.4 g	カルシウム	169 mg		
		脂質	15.4 g	ビタミンC	28 mg		
		塩分	2.1 g	食物繊維	4.1 g		

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

天皇誕生日

