

# 2019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 土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと いわし	キャベツ 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 せんべい	<p>&lt;節分&gt;</p> <p>3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や豆を献立に取り入れました。節分豆(炒り大豆)は、年の数を数えながら食べてみましょう。</p>  <p>&lt;減塩&gt;</p> <p>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>&lt;減塩&gt;</p> <p>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、風味が豊かになり、調味料が少なくてもおいしくいただけます。</p>
3 月	○	鬼ライス ミニゼリー お豆ソルト つみれ汁	ウインナー 黒豆 大豆 いわし	キャベツ 人参 ピーマン ブロッコリー 大根 ごぼう 人参 椎茸 ねぎ	米 押麦 焼きそば ごま油 油 片栗粉 油	麦茶 スティックパン 小魚	
4 火	○	麦ご飯 果物 豆腐の真砂揚げ 切干大根煮 みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ みそ	人参 切干大根 人参 いんげん 白菜 しいたけ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 プリン	
5 水	○	食パン 果物 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー フレンチサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし しめじ	食パン マーマレード 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
6 木	○	麦ご飯 果物 焼肉 ポテトサラダ みそ汁	豚肉 ロースハム わかめ 豆腐 みそ	果物 玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 きゅうり ねぎ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 ふわっとふー	
7 金	○	麦ご飯 果物 あじの塩麴焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁	あじ 豚ひき肉 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 大根 人参 グリンピース 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	麦茶 サンドパン	
8 土	○	カレーライス 枝豆 小魚 果物	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 枝豆 果物	じゃがいも カレールウ 米 押麦 砂糖	麦茶 せんべい	
10 月	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け 干草和え みそ汁	赤魚 油揚げ みそ	果物 キャベツ ほうれん草 人参 しらたき かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 しめじ	米 押麦 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 クッキー	
12 水	○	食パン 果物 ミートローフ フライドポテトカレー風味 白菜スープ	豚ひき肉 豆腐 おから ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ	食パン じゃがいも 油	麦茶 ババロア	
13 木	○	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 人参	米 押麦 マヨネーズ ごま油	麦茶 焼きいも	
14 金	○	麦ご飯 果物(バナナチョコ) コロケ 中華サラダ きくらげのスープ	豚ひき肉 ツナ ベーコン	バナナ 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 キャベツ 人参 しいたけ きくらげ	チョコシロップ 米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	麦茶 ポップコーン	
15 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし わかめ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 果物 たけのこ ねぎ	片栗粉 ごま油	麦茶 せんべい	
17 月	○	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 ヨーグルト	
18 火	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー 蒸しシュウマイ 春雨スープ	豚もも肉 みそ 豚ひき肉 ベーコン	果物 キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 シュウマイの皮 春雨	麦茶 メロンパン	
19 水	○	みそラーメン 大根サラダ 小魚 果物	豚ひき肉 なんと みそ ロースハム いわし	キャベツ 人参 もやし たけのこ しめじ 大根 人参 きゅうり	中華生麺 ごま油 マヨネーズ	麦茶 おにぎり	
20 木	○	麦ご飯 果物 まぐろのケチャップ和え 伊豆きのこサラダ みそ汁	かじきまぐろ ツナ わかめ 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー しいたけ エリンギ キャベツ 小松菜	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 油 さつま芋	麦茶 たご焼き	
21 金	○	カレーライス 白菜とりんごのサラダ チーズ ゼリー	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 白菜 人参 きゅうり りんご	じゃがいも カレールウ 米 押麦 砂糖 油	麦茶 ココアクッキー	
22 土	○	焼きそば 枝豆 果物 ポテトスープ	豚もも肉	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 枝豆 果物 チンゲン菜 人参 たまねぎ しめじ	中華蒸麺 ごま油	麦茶 源氏パイ	
25 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 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 麩	麦茶 シリアルバー	
26 水	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き 塩昆布和え 豚汁	生鮭 みそ 塩昆布 豚もも肉 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 押麦 砂糖 じゃがいも	麦茶 ふかし芋	
27 木	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 ロースハム わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ 人参 きゅうり 果物 玉ねぎ たけのこ	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
28 金	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 青菜のおかか和え みそ汁	さば かつお節 生揚げ みそ	果物 ねぎ キャベツ 人参 小松菜 もやし しいたけ	米 押麦 ごま 砂糖	麦茶 みたらし団子	
29 土	○	ハヤシライス 枝豆 小魚 果物	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 枝豆 果物	ハヤシルウ 米 押麦	麦茶 クッキー	

※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	516kcal	21.1g	17.0g	1.7g
幼児	557kcal	22.3g	16.6g	2.0g