

# 2022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 水	○	麦ご飯 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 ベーコン	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	米 押麦 マーマレード 油 砂糖	麦茶 焼ポテト	<節分> 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 の代わりに小 魚を食べま す。
2 木	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 千草和え みそ汁	さば 油揚げ みそ	果物 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 しらたき ねぎ 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖 ごま油 さつま芋	麦茶 マカロニきな粉	年の数を数え ながら節分豆 (炒り大豆)を 食べる習わし がありますが、 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。
3 金	○	鬼ライス マスカットゼリー 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 ブロッコリー 大根 ごぼう 人参 椎茸 ねぎ 玉ねぎ 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	麦茶 シリアルバー	
4 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 すまし汁	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	果物 人参 たけのこ ねぎ	米 片栗粉 ごま油	麦茶 源氏パイ	
6 月	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き ブロッコリー 五目きんぴら みそ汁	さんま ベーコン 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー れんこん 人参 しらたき いんげん 大根 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	
7 火	○	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 わかめ 油揚げ みそ	果物 人参 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油	麦茶 ポップコーン	
8 水	○	スパゲティーミートソース コールスローサラダ 果物 豆腐のスープ	豚ひき肉 ロースハム 豆腐	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 人参	スパゲティー 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
9 木	○	ロールパン 果物 ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐 ツナ ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 しいたけ チンゲン菜	ロールパン パン粉 マヨネーズ	麦茶 ババロア	
10 金	○	麦ご飯 いちごのゼリー 鮭のみそ焼き ブロッコリー ひじき煮 豚汁	生鮭 みそ ひじき 油揚げ 豚もも肉 豆腐 みそ	ブロッコリー 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 クリームパン	
13 月	○	黒米ご飯 果物 赤魚の煮付け 中華大根サラダ みそ汁	赤魚 ツナ 油揚げ みそ	果物 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ	米 黒米 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも	麦茶 セサミクッキー	<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 バナナに少し だけチョコシ ロップをかけ てデザートで 食べます。
14 火	○	麦ご飯 チョコバナナ コロケ マカロニサラダ きのこのスープ	豚ひき肉 ロースハム ベーコン	バナナ 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン キャベツ 人参 しいたけ えのき エリンギ	米 押麦 チョコシロップ 米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 米粉のケーキ	
15 水	○	ラーメン 煮豆 小魚 果物	豚もも肉 なんと 金時豆 いわし	キャベツ 人参 もやし たけのこ しめじ ねぎ	中華生麺 ごま油 砂糖	麦茶 おにぎり	
16 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリー 切干大根煮 みそ汁	鶏もも肉 油揚げ みそ	果物 りんご レモン ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 白菜 しいたけ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 ふかし芋	
17 金	○	麦ご飯 果物 まぐろのかりん揚げ ブロッコリー フレンチサラダ みそ汁	かじきまぐろ 豆腐 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 プリン	
18 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと チーズ 油揚げ みそ	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸	米 押麦 片栗粉	麦茶 せんべい	
20 月	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き ブロッコリー 塩昆布和え みそ汁	カラスカレイ 塩昆布 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 大根	米 押麦 ごま 砂糖	麦茶 たご焼き	
21 火	○	麦ご飯 果物 チキンカツ トマト 大豆の磯煮 みそ汁	鶏もも肉 大豆 ひじき 油揚げ みそ	果物 トマト 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 麩	麦茶 サンドパン	<シェパーズパイ> 21日は姉妹園 「かめき保育 園」のおすす めメニューで す。ミートソ ースにマッシュ ポテトを乗せ て焼くイギリ スの代表的な 料理のひとつ です。お楽し みに♡
22 水	○	食パン ミニゼリー シェパーズパイ ツナサラダ わかめスープ	豚ひき肉 生クリーム ツナ わかめ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	食パン じゃがいも バター 油 砂糖	麦茶 バナナ	
24 金	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリー ほうれん草ともやしの磯和え みそ汁	生鮭 のり 豆腐 みそ	果物 コーン ブロッコリー ほうれん草 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ ごま油	麦茶 焼きいも	
25 土	○	チキンライス スマイルポテト ゼリー コンソメスープ	鶏もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 ピーマン	米 押麦 油 じゃがいも 油	麦茶 源氏パイ	
27 月	○	カレーライス もやしのナムル 小魚 ヨーグルト	豚もも肉 いわし ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん もやし 人参 きゅうり	じゃがいも カレールウ 米 押麦 ごま油	麦茶 ふわっとふー	
28 火	○	食パン 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 ロースハム 豆乳	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	食パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 みたらしまカロニ	

※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	503kcal	22.2g	17.6g	1.6g
幼児	558kcal	23.6g	17.5g	1.8g