

2021年

## 2月 給食献立表

3歳未満児・1歳以上

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	米飯 魚のパン粉焼き もやしのごま酢和え 豆腐のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マトレーヌ	ヨーグルト・しいら・パルメザンチーズ 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵	車糖・米・マーガリン・パン粉・ごま 薄力粉・無塩バター	パセリ・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・たまねぎ・こねぎ・レモン
2	火	豚バラごぼろ井 和風サラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 バナナケーキ	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・鶏卵	コーンフレーク・めし・車糖・焼きふ 薄力粉・マーガリン・車糖	たまねぎ・しょうが・ごぼろ・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン・缶詰・大根・バナナ
3	水	米飯 魚の西京焼き 春雨の炒め物 きのこスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 恵方巻き	普通牛乳・ゼラチン・ぎんだら・麦みそ ロースハム・鶏卵・かに風味かまぼこ	米・車糖・普通はるさめ・ごま油・車糖	ぶどう飲料・根深ねぎ・たまねぎ・キャベツ 生しいたけ・えのきたけ・おなほめじ・こねぎ きゅうり
4	木	米飯 牛肉のカラフル炒め マカロニサラダ かきたま汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 いちごバナボロ	普通牛乳・牛もも・ロースハム・鶏卵 ゼラチン	米・調合油・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・かたくり粉・いちごジャム	バナナ・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・きゅうり スイートコーン・缶詰・カットわかめ・こねぎ・いちご
5	金	米飯 いら玉 コールスローサラダ みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・きな粉・鶏卵・豚もも 木綿豆腐・麦みそ・豚ばら	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 調合油・じゃがいも・ビーフン・ごま油	いら・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン・缶詰・カットわかめ・こねぎ きくらげ
6	土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ フルーツ(オレンジ)	麦茶 ビスケット 麦茶 おにぎり(しそわかめ)	豚もも	ビスケット・中華めん・調合油・ごま 車糖・米	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・ほうれん草・にんじん パレンシアオレンジ・カットわかめ・しそ
8	月	米飯 鶏肉のマーメレード焼き れんこんのきんぴら かぶのスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 ちくわの磯辺あげ	ゼラチン・普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪	米・マーメレード・ごま・ごま油・車糖 サフラワー油	いちご・れんこん・にんじん・かぶ・はくさい たまねぎ・にんじん・こねぎ・あおのり
9	火	米飯 さばの南蛮漬け キャベツのごまマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 麩ブスク 牛乳 源氏パイ	普通牛乳・まさば・木綿豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 調合油・車糖・ごま・マヨネーズ ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ スイートコーン・きゅうり・おなほめじ・わかめ
10	水	カレーライス チップスサラダ わかめスープ	牛乳 カルピスゼリー 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・乳酸菌飲料・豚かた・ロース	米・調合油・じゃがいも・ポテトチップス ごま	寒天・たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・キャベツ・スイートコーン・カットわかめ こねぎ・もも缶詰・パインアップル缶詰 りんご・キウイフルーツ・バナナ・みかん缶詰 パレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ
12	金	米飯 豚肉のカレー炒め 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 さつまいも蒸しパン	普通牛乳・豚もも・鶏卵・ロースハム 油揚げ・麦みそ	米・調合油・普通はるさめ・ごま・車糖 薄力粉・有塩バター・さつまいも	きゅうり・はくさい
13	土	肉うどん ジャーマンポテト バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 おにぎり(ゆかり)	牛もも・ベーコン	うどん・じゃがいも・調合油・米	寒天・りんご飲料・たまねぎ・わかめ・バナナ しそ
15	月	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 ココアマフィン	普通牛乳・しるさけ・鶏もも・厚揚げ 麦みそ・鶏卵	米・さといも・調合油・車糖・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	りんご・ごぼろ・にんじん・れんこん 生しいたけ・さやえんどう・たまねぎ カットわかめ
16	火	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き けんちょう すまし汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 シュガートースト	プロセスチーズ・鶏もも・木綿豆腐 普通牛乳	米・車糖・食パン・マーガリン グラニュー糖	りんご・にんじん・大根・えのきたけ・わかめ
17	水	親子丼 かみかみサラダ けんちん汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 抹茶ケーキ	普通牛乳・ゼラチン・鶏むね・鶏卵 さきいか・木綿豆腐・油揚げ	めし・車糖・マヨネーズ・ごま油 さといも・薄力粉・有塩バター	みかん飲料・みかん缶詰・たまねぎ 糸みつば・焼きのり・きゅうり・にんじん ごぼろ・大根・にんじん
18	木	米飯 松風焼き きのこベーコンの炒め物 もやしのスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 卵サンド	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・ベーコン・鶏卵	ロールパン・米・ごま・車糖・パン粉 有塩バター・食パン・マーガリン マヨネーズ	こねぎ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・ほんしめじ ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん いら
19	金	米飯 トマトすき焼き ひじきのサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 スコーン	普通牛乳・牛もも・麦みそ	ビスケット・米・調合油・車糖・ごま 焼きふ・ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・たまねぎ・トマト おなほめじ・根深ねぎ・ほしひじき・きゅうり スイートコーン・カットわかめ・干しぶどう
20	土	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	麦茶 バナナ 麦茶 ジャムサンド	牛ひき肉・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・マーガリン・食パン マーガリン・いちごジャム	バナナ・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・トマト スイートコーン・缶詰・キャベツ・にんじん
22	月	しそわかめごはん 魚のムニエル 大根と牛肉の照り煮 わかめと豆腐のスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ポテトフライ	ヨーグルト・ぎんだら・牛もも・木綿豆腐 普通牛乳	車糖・米・薄力粉・有塩バター・車糖 じゃがいも・調合油	バナナ・しそ・パセリ・大根・葉だいこん カットわかめ・こねぎ
24	水	豚みそ丼 ナムル かきたま汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 バナナ	普通牛乳・ゼラチン・豚もも・麦みそ 鶏卵	車糖・ごま・ごま油・かたくり粉	りんご飲料・たまねぎ・こねぎ・ほうれん草 にんじん・ブラックマッペもやし・カットわかめ バナナ
25	木	米飯 鮭のごま焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 かぼちゃクッキー	普通牛乳・しるさけ・ロースハム 油揚げ・麦みそ・鶏卵	米・ごま・じゃがいも・マヨネーズ 薄力粉・車糖・有塩バター	パレンシアオレンジ・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・はくさい・こねぎ・西洋かぼちゃ
26	金	米飯 牛肉の柳川風 納豆和え みそ汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 ツナサンド	ゼラチン・普通牛乳・牛もも・鶏卵 挽きわり納豆・麦みそ・まぐろ缶詰	米・車糖・調合油・焼きふ・食パン マーガリン・マヨネーズ	いちご・たまねぎ・ごぼろ・糸みつば ほうれん草・にんじん・ブラックマッペもやし おなほめじ・こねぎ
27	土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 炊き込みおにぎり	油揚げ・豚もも・豚もも	ビスケット・うどん・調合油・米	こねぎ・ほうれん草・たまねぎ・キャベツ にんじん・青ピーマン・ブラックマッペもやし バナナ・ほしひじき

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
531 kcal	20.5 g	19.4 g	250 mg	1.8 mg	245 μg	0.30 mg	0.42 mg	27 mg	3.7 g	2.1 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。