

令和5年2月 食事予定献立表



管理栄養士：はまだみずえ

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちよしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
1 水	鮭の塩焼き	鮭(40)			塩 酒	つなっこ あられ	大学芋 さつまいも(40) 油 醤油 砂糖 いりこ(2) 黒ごま 麦茶
	やさいのごま和え		切干大根(3)にんじん(8)こまつな(13)	ごま	めんつゆ		
	豆腐のみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	たまねぎ(23)わかめ(7) えのき(8)こねぎ(2)		いりこだし		
17 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
2 木	鶏肉のトマトソース煮	鶏もも肉(27)	たまねぎ(30)しめじ(10) ピーマン(7)トマト(18)	小麦粉 オリーブ油	こしょう 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	コンソメスープ		だいこん(20)にんじん(8) エリンギ(8)パセリ(0.5)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油		
16 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
3 金	節分メニュー	<巻き寿司> 卵(15)かにかま(12) きゅうり(15)焼きのり 五分つき米 油 マヨネーズ すし酢 醤油 みりん 砂糖	<呉汁> ゆで大豆(8)だいこん(23)ごぼう(8) 糸こんにやく(13)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)	<やさいのおかか和え> はくさい(40)にんじん(10) こまつな(18) 鯉節 めんつゆ		たまねぎ スナック	おにまんじゅう 小麦粉(28) 牛乳(7)砂糖 さつまいも(20) 麦茶
						麦茶	麦茶
4 土	シーフードカレー	えび(10)ペビーホタテ(10)	たまねぎ(22)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油 五分つき米	カレールウ	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ ミルクココア 2/13やさい蒸しパン 麦茶 にんじん(5)ホットケーキミックス(25) パセリ(0.3)卵(9)牛乳(5) 砂糖
	やさいサラダ		キャベツ(38)コーン(5) こまつな(18)トマト(15)		ドレッシング		
13 月	果物		りんご(50)			麦茶	
6 月	魚介のオイスターソース炒め	えび(18)いか(18)	もやし(20)ブロッコリー(18) にんじん(8)	油	オイスターソース 酒 醤油	小魚 せんべい	チーズパイ パイシート(30) 粉チーズ(3) 卵(2) 麦茶
	コーンスープ	牛乳(20)	クリームコーン缶(30) エリンギ(8)たまねぎ(26)にら(2)		中華だし 醤油		
20 月	ごはん			五分つき米		麦茶	
7 火	白身魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		てんぷら粉 油	青のり粉 酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	ほうれんそうの和え物	しらす干し(5)	ほうれんそう(15)にんじん(8)しめじ(8)		めんつゆ		
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ(18) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(10) ふかねぎ(3)		いりこだし		
21 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
8 水	ミートソーススパゲティ	合びき肉(25)	たまねぎ(25)にんじん(10) トマト水煮缶(20)グリーンピース(3)	スパゲティ(10) 油	こしょう コンソメ ケチャップ	おにぎり せんべい	お好み焼き お好み焼き粉(18)にら(1) しらす干し(4)キャベツ(7) お好み焼きソース 油 麦茶
	豆乳スープ	豆乳(50) ベーコン(10)	はくさい(18)しめじ(8) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油		
22 水	コールスローサラダ	ハム(8)	きゅうり(38)にんじん(10)コーン(5)	マヨネーズ 砂糖	醤油 こしょう 酢	麦茶	
9 木	おでん風煮	厚揚げ(20)がんもどき(8) ちくわ(8)	だいこん(40)にんじん(8) 糸こんにやく(10)	じゃがいも(25) 砂糖	醤油 かつおだし みりん	ドーナツ	2/9 グリーンコープのおやつ ミルクココア 2/27 やさい蒸しパン 麦茶
	あおさのみそ汁	みそ(6)	しめじ(8) あおのり(8)こねぎ(2)		いりこだし		
27 月	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	
10 金	煮込みうどん	豚肉(20) かまぼこ(7)	たまねぎ(23) こねぎ(2)	うどん乾麺(40) 油	鯉だし 醤油	えびしお	フルーツサンド 食パン(40) 生クリーム(5)砂糖 みかん缶(8) 麦茶
	はんぺんのマヨネーズ和え	はんぺん(7)	はくさい(38)にんじん(10) こまつな(18) いちご(20)	マヨネーズ	こしょう 醤油		
24 金	果物					麦茶	
25 土	シチュー	ウインナー(10) 牛乳(30)	たまねぎ(22)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油	シチュールウ	あられ	グリーンコープのおやつ
	カラフルサラダ	かにかま(8)	キャベツ(38)コーン(5) こまつな(18)		ドレッシング		
14 火	とんかつ	豚肉(40)卵(8)		パン粉 小麦粉 油	こしょう とんかつソース	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ
はくさいの浅漬け		はくさい(33)にんじん(8)			浅漬けの素		
28 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
15 水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(25)ツナ(8)にんじん(10) ほうれんそう(5)えのき(7) 醤油 鯉節(0.3)	<かぼちゃのみそ汁> かぼちゃ(23)たまねぎ(23) えのき(8)とうみょう(2) みそ(9) いりこだし		小魚 せんべい	きなこ団子 白玉粉(18) 絹ごし豆腐(12) きな粉 黒砂糖 塩 麦茶
						麦茶	
18 土	パンの日	<セレクトパン> あんパン(30)ツナマヨ(30) タママヨ(30)メロンパン(30) ミルクパン(30) カレーウインナーパン(30)	<トマトスープ> トマト(20)たまねぎ(23) エリンギ(8)ほうれんそう(4) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <マカロニサラダ> マカロニ(10)きゅうり(7)ハム(7) マヨネーズ こしょう	<果物> 桜島小みかん(50)	クラッカー	グリーンコープのおやつ ミルクココア

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪2月の旬の食材♪

<野菜> えのき、カリフラワー、こまつな、ごぼう、しゅんぎく、ほうれんそう、はくさい、みつば、なのはな
 <果物> たんかん、あまなつ、いよかん、はっさく、きんかん、いちご
 <魚介類> たい、いわし、さわら、ひらめ、たら



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用