

2月 給食献立表

2020年

長寿院保育園3歳以上児

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	(その他の食品)
1	土	鮭チャーハン [卵] 五目豆 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ：りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	鮭・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・サラダ油・車糖 [卵]ミニメロンパン	葉ねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・刻み昆布 カットわかめ・りんご	食塩・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
3	月	★節分メニュー 節分巻き寿司 [卵] かぶのカニあんかけ [卵] 湯葉とかまぼこのすまし汁 フルーツ：みかん	わらびもち 牛乳	でんぶ・湯葉・蒸しかまぼこ きな粉・普通牛乳 [卵]厚焼きたまご [卵]かに風味かまぼこ	米・車糖・かたくり粉 わらびもち	乾しいたけ・かんぴょう きゅうり・焼きのり・かぶ 三つ葉・みかん	穀物酢・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩
4	火	七分つき玄米ごはん 豚肉とじゃが芋の塩麹煮 ほうれん草とツナの和え物 [卵] 厚揚げの生姜あんかけ 麩と玉ねぎの味噌汁	りんごゼリー 牛乳	豚もも・シーチキン・厚揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・米こうじ・車糖 かたくり粉・焼きふ [卵]マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・ほうれんそう しょうが・葉ねぎ・りんご飲料 寒天・りんご缶詰	みりん風調味料・だし・食塩 うすくちしょうゆ
5	水	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 もやしと胡瓜の梅和え さつまいもと人参の味噌汁 フルーツ：オレンジ	コーントースト [卵] 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・食パン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・もやし きゅうり・梅干し・葉ねぎ バレンシアオレンジ スイートコン・あおのり	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
6	木	七分つき玄米ごはん 揚げ鱈の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 大根とにんじんの味噌汁 フルーツ：りんご	ミニスイートポテト 牛乳	たら・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油 車糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん グリーンピース・かぼちゃ・大根 葉ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし みりん風調味料
7	金	おにぎり (わかめ) 京風あんかけうどん 水菜としめじの和え物 フルーツ：みかん	おからクッキー 牛乳	油揚げ・蒸しかまぼこ・湯葉 おから・普通牛乳	米・うどん・かたくり粉・車糖 ごま・薄力粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・みずな・ほんしめじ みかん・干しぶどう	炊き込みわかめ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ ベーキングパウダー・食塩
8	土	牛丼 小松菜の卵和え [卵] 根菜のすまし汁 フルーツ：バナナ	カスタードロール [卵] 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	米・サラダ油・車糖 [卵]カスタードロール	たまねぎ・にんじん・こまつな 大根・三つ葉・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ささがきごぼう うすくちしょうゆ・食塩 [卵]錦糸玉子
10	月	七分つき玄米ごはん さわらの生姜煮 キャベツとささみの和え物 揚げ出し豆腐 白菜と玉ねぎの味噌汁	きなこもち 牛乳	さわら・ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・白玉粉	しょうが・キャベツ・にんじん 三つ葉・はくさい・たまねぎ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
12	水	カレーライス コールスローサラダ [卵] フルーツヨーグルト	お麩キャラメル 牛乳	豚肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・焼きふ 無塩バター・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・スイートコン・もも缶詰 みかん缶詰	カレーウ・食塩
13	木	七分つき玄米ごはん ハンバーグ マカロニサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ：バナナ	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	米・パン粉・マカロニ アップルデニッシュ [卵]マヨネーズ	たまねぎ・ブロッコリー きゅうり・にんじん・もやし かいわれだいこん・バナナ	食塩・こしょう・だし・だし
14	金	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 切干大根煮 玉ねぎとまり麩のすまし汁 フルーツ：オレンジ	米粉のガトーショコラ 牛乳	鶏もも・油揚げ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・車糖 焼きふ・米粉 メープルシロップ	キャベツ・切干しだいこん にんじん・たまねぎ・三つ葉 バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー ビュアココア
15	土	ナポリタンスパゲティ [卵] ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ：りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	普通牛乳・[卵]ロースハム	スパゲッティ・乾・サラダ油 じゃがいも [卵]ショコラロール	青ピーマン・たまねぎ ほうれんそう・にんじん スイートコン・かいわれだいこん りんご	ケチャップ・食塩・こしょう だし・だし

17	月	七分つき玄米ごはん かしのゆず味噌焼き 白菜と春菊のおかか和え えのきと若布のすまし汁 フルーツ：みかん	おぜんざい 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ かつお節・あずき・普通牛乳	米・車糖・白玉粉	いんげん・はくさい・にんじん しゅんぎく・えのきたけ カットわかめ・三つ葉・みかん	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
18	火	★郷土料理～山形～ 七分つき玄米ごはん 芋煮 青菜のお浸し フルーツ：バナナ	さつまいも豆乳プリン 牛乳	牛もも・かつお節・豆乳 普通牛乳	米・さといも・さつまいも・車糖	大根・にんじん・白ねぎ チンゲンサイ・バナナ・寒天	さがきごぼう つきこんにゃく こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
19	水	七分つき玄米ごはん 八宝菜 [卵] 春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ フルーツ：りんご	じゃがいもボンデケー ジョ 牛乳	豚ロース・普通牛乳 [卵]うずら卵・[卵]ロースハム	米・かたくり粉・はるさめ ごま油・じゃがいも・白玉粉 サラダ油	はくさい・にんじん 生しいたけ・たけのこ・きゅうり チンゲンサイ・スイートコーン りんご・スイートコーン・えだまめ	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
20	木	七分つき玄米ごはん ポークチャップ ポテトサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ：オレンジ	ラスク 牛乳	豚ロース・普通牛乳	米・じゃがいも・フランスパン 車糖・マーガリン [卵]マヨネーズ	にんじん・青ピーマン たまねぎ・きゅうり・大根 かいわれだいこん バレンシアオレンジ	ケチャップ・ウスターソース 食塩・だし・だし
21	金	七分つき玄米ごはん 鮭のフライ 大根とさつまいもの炊いたん 水菜と湯葉のお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁	いちごジャムサンド 牛乳	鮭・さつまいも揚げ・湯葉 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖・ごま・じゃがいも 食パン・いちごジャム	大根・にんじん・みずな えのきたけ・葉ねぎ	食塩・とんかつソース こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
22	土	おにぎり (わかめ) 肉うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ：オレンジ	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	牛肉スライス・油揚げ 蒸しわかめ・普通牛乳	米・うどん・車糖・ごま [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・葉ねぎ ブロッコリー・にんじん バレンシアオレンジ	放き込みわかめ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ
25	火	★世界の料理～タイ～ タイ風やきそば [卵] タイ風トマトサラダ 青菜と肉団子のアジアンスープ フルーツ：バナナ	みたらし団子 牛乳	ムキエビ・厚揚げ・肉団子 普通牛乳・[卵]卵	蒸し中華めん・サラダ油 車糖・ごま油・白玉粉 かたくり粉	もやし・にら・レモン・トマト トウモロコシ・赤たまねぎ にんじん・チンゲンサイ バナナ	オイスターソース・ナンプラー 食塩・こしょう・穀物酢 うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ
26	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜と油揚げのお浸し じゃがいものそばろあんかけ えのきと玉ねぎのすまし汁	ピザトースト [卵] 牛乳	鶏もも・油揚げ・鶏ひき肉 プロセスチーズ・普通牛乳 [卵]ロースハム	米・車糖・ごま・じゃがいも かたくり粉・食パン	こまつな・にんじん グリーンピース・えのきたけ たまねぎ・三つ葉 青ピーマン	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ
27	木	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ [卵] 白菜とベーコンのクリーム煮 [卵] コンソメスープ フルーツ：りんご	あんごま団子 牛乳	プロセスチーズ・普通牛乳 ゆで小豆缶詰・[卵]卵 [卵]ロースハム・[卵]ベーコン	米・じゃがいも・米粉・ごま サラダ油	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・はくさい にんじん・スイートコーン・もやし かいわれだいこん・りんご	食塩・ケチャップ クリームシチューの素・だし だし
28	金	七分つき玄米ごはん かれいのごまダレ焼き 水菜とツナのサラダ 高野豆腐の煮物 さつまいもと玉ねぎ味噌汁	野菜チップス 牛乳	かれい・シーチキン・凍り豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも じゃがいも・サラダ油	にんじん・ブロッコリー みずな・グリーンピース たまねぎ・葉ねぎ・れんこん	うすくちしょうゆ みりん風調味料 青じそドレッシング・だし 食塩

([卵] : 7レギ-食品)

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	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
603 kcal	21.8 g	19.3 g	83.7 g	260 mg	2.4 mg	215 μg	0.37 mg	0.42 mg	32 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。