

## 2月 給食献立表

2021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	月	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	わらびもち 牛乳	たら、淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油 車糖・わらびもち	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
2	火	★節分メニュー 節分巻き寿司 [卵] かぶのえびあんかけ てまり麩と湯葉のすまし汁 フルーツ：みかん	栗ようかん 牛乳	でんぶ・ムキエビ・湯葉 つぶしあん・普通牛乳 [卵]厚焼きたまご	米・車糖・かたくり粉・焼きふ メープルシロップ・日本ぐり	乾しいたけ・かんぴょう にんじん・きゅうり・焼きのり かぶ・グリーンピース・三つ葉 みかん・寒天	穀物酢・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩
3	水	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ フルーツ：オレンジ	ミニスイートポテト 牛乳	鶏もも・普通牛乳・シーチキン 豆乳	ロールパン・じゃがいも スパゲティ、乾・さつまいも 車糖	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース・スイートソ みずな・パレンシアオレンジ	クリームシチューの素 青じそドレッシング
4	木	七分つき玄米ごはん 豚肉とじゃが芋の塩麹煮 ほうれん草のお浸し 厚揚げの生姜あんかけ 麩と玉ねぎの味噌汁	コーントースト [卵] 牛乳	豚もも・油揚げ・厚揚げ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・じゃがいも・米こうじ・車糖 かたくり粉・焼きふ・食パン [卵]マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・ほうれん草 しょうが・葉ねぎ・スイートソ あおのり	みりん風調味料・だし・だし うすくちしょうゆ
5	金	京風あんかけうどん 卵と大根の煮物 [卵] 水菜としめじの和え物 フルーツ：バナナ	おにぎり (ちりめん・わかめ) 麦茶	鶏もも・油揚げ・湯葉 卵・ちりめんじゃこ	うどん・かたくり粉・車糖・ごま 米	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが・大根・みずな ほんしめじ・バナナ	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 炊き込みわかめ・麦茶
6	土	ピピンパ丼 小松菜と卵の中華和え [卵] 中華スープ フルーツ：りんご	カスタードロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油 [卵]カスタードロール	にんじん・もやし ほうれん草・こまつな スイートソ・カットわかめ かいわれだいこん・りんご	焼肉のたれ・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・だし うすくちしょうゆ [卵]錦糸玉子
8	月	七分つき玄米ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の信田和え 白菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツ：りんご	お麩キャラメル 牛乳	鮭・甘みそ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・オリーブ油	れんこん・こまつな・にんじん はくさい・たまねぎ・葉ねぎ りんご	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料
9	火	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：バナナ	野菜チップス 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん・もやし きゅうり・梅干し・葉ねぎ バナナ・れんこん	しらす・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・食塩
10	水	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	キャロットバナナケーキ 牛乳	豚ロース・普通牛乳	米・じゃがいも・米粉 コーンスターチ・車糖 サラダ油・メープルシロップ [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 パレンシアオレンジ・バナナ オレンジ飲料	ケチャップ・ウスターソース 食塩・だし・片栗粉 ベーキングパウダー
12	金	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	フォンダンショコラ [卵] 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・ネイグクリーム 普通牛乳・[卵]卵	米・パン粉・マカロニ 無塩バター・車糖・薄力粉 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・きゅうり・もやし かいわれだいこん・バナナ	食塩・こしょう・だし チョコレート・ピュアココア
13	土	焼きそば ほうれん草のソテー えのぎと麩のすまし汁 フルーツ：りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	豚もも・普通牛乳	中華めん・サラダ油・焼きふ [卵]ショコラロール	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ ほうれん草・スイートソ えのきたけ・三つ葉・りんご	焼きそばソース・食塩・こしょう うすくちしょうゆ・だし

15	月	七分つき玄米ごはん アジのフライ 水菜と湯葉のお浸し えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:バナナ	蒸しまんじゅう 牛乳	あじ・湯葉・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 車糖・ごま・じゃがいも	キャベツ・みずな・にんじん えのきたけ・葉ねぎ・バナナ	食塩・とんかつソース こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー
16	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:りんご	ハトムギきな粉ドーナツ 牛乳	牛もも・かつお節・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	米・さといも・お餅・キックス 白玉粉・車糖	大根・にんじん・白ねぎ チンゲンサイ・りんご	ささがきごぼう つきごんにやく こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
17	水	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き 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	大学いも 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ かつお節・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・ごま サラダ油	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	木	カレーライス ピーンズサラダ フルーツヨーグルト	おもち風りんごケーキ 牛乳	豚肉スライス だいたい水煮缶詰・ささ身 ヨーグルト・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・上新粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり もも缶詰・みかん缶詰・りんご	カレールー・食塩 中華ドレッシング ベーキングパウダー
19	金	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:バナナ	いももち 牛乳	豚ロース・普通牛乳 [卵]うずら卵・[卵]卵	米・かたくり粉・はるさめ ごま油・じゃがいも・車糖	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 バナナ	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・片栗粉 こいくちしょうゆ
20	土	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 蒸しかまぼこ・普通牛乳	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 パレンシアオレンジ	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
22	月	五目おこわ風 かれいのごまダレ焼き 水菜とツナのサラダ さつま芋と玉ねぎ味噌汁 フルーツ:バナナ	ごま団子 牛乳	鶏もも・かれい・シーチキン 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	米・ごま油・ごま・さつまいも 米粉・サラダ油	にんじん・三つ葉 ブロッコリー・みずな たまねぎ・葉ねぎ・バナナ	もち米・ささがきごぼう 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 青じそドレッシング
24	水	えびの炊き込みピラフ 粉ふきいも 豆スープ フルーツ:りんご	卵サンド [卵] 牛乳	鶏もも・ムキエビ だいたい水煮缶詰・普通牛乳 [卵]卵	米・有塩バター・じゃがいも 食パン・[卵]マヨネーズ	スイートコーン・青ピーマン たまねぎ・にんじん トマト缶詰・りんご・きゅうり	だし・食塩・パセリ
25	木	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 切干大根煮 にんじんとごぼうの味噌汁 フルーツ:オレンジ	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・車糖 アップルデニッシュ	キャベツ・切干しいたご にんじん・葉ねぎ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・ささがきごぼう
26	金	★世界の料理～タイ～ ガバオライス風 ヤムウンセン風春雨サラダ 青菜と肉団子のアジアンスープ フルーツ:バナナ	紫いもクッキー 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ・肉団子 普通牛乳	米・車糖・はるさめ・ごま油 米粉・コーンスターチ サラダ油・メープルシロップ	たまねぎ・青ピーマン 黄ピーマン・にんじん 三つ葉・チンゲンサイ バナナ・紫芋	だし・オイスターソース うすくちしょうゆ・穀物酢 片栗粉・食塩
27	土	ひなまつり (給食なし)					

( [卵] :714K -食品)

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
543 kcal	19.5 g	17.3 g	232 mg	2.0 mg	210 μg	0.35 mg	0.38 mg	31 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、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。