

2月 給食献立表

2022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	火	七分つき玄米ごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し フルーツ:バナナ 麩と玉ねぎの味噌汁	コーントースト [卵] 牛乳	牛肉スライス・油揚げ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・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 バナナ・葉ねぎ・スイートコーン あおのり	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
2	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	カステラ [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳・シーチキン [卵]卵	ロールパン・じゃがいも スパゲティ、乾・強力粉 薄力粉・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース・スイートコーン みずな・バレンシアオレンジ	クリームシチューの素 青じそドレッシング
3	木	★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	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	でんぶ・ムキエビ・湯葉・豆乳 普通牛乳・[卵]厚焼きたまご	米・車糖・かたくり粉・焼きふ	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・かぼちゃ・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
4	金	中華炊き込みご飯 はるまき パンパンジーサラダ 貝だくさん中華スープ フルーツ:バナナ	やさいも 牛乳	鶏もも・さき身・普通牛乳	米・車糖・ごま油・さつまいも	たけのこ・乾しいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり カットわかめ・たまねぎ スイートコーン・かいわれだいこん バナナ	もち米・うすくちしょうゆ・だし 春巻き・中華ドレッシング 食塩
5	土	焼きそば ほうれん草のソテー えのきと麩のすまし汁 フルーツ:りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	豚ばら・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・スイートコーン 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
7	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き もやしと胡瓜の梅和え 高野豆腐の卵とじ [卵] さつまいもとたまねぎの味噌汁	お麩きなこ 牛乳	鶏もも・凍り豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・さつまいも・焼きふ 無塩バター	いんげん・もやし・にんじん きゅうり・梅干し・グリーンピース たまねぎ・葉ねぎ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
8	火	七分つき玄米ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の信田和え 芋煮 フルーツ:りんご	野菜チップス 牛乳	鮭・甘みそ・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・さといも・さつまいも じゃがいも・サラダ油	酢レンコン・こまつな にんじん・大根・白ねぎ りんご・れんこん	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料 ささがきごぼう つきこんやく・食塩
9	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	大学いも 牛乳	豚ロース・普通牛乳	米・じゃがいも・さつまいも ごま・サラダ油・車糖 [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
10	木	しっぽくうどん [卵] さといものから揚げ 水菜としめじの和え物 フルーツ:バナナ	手作り饅頭 牛乳	木綿豆腐・油揚げ・こしあん 普通牛乳・[卵]卵	うどん・さといも・サラダ油 車糖・ごま・薄力粉	大根・にんじん・葉ねぎ 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 片栗粉・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
12	土	野菜たっぷりラーメン [卵] ブロッコリーとツナの中華サラ ダ フルーツ:オレンジ	カスタードロール [卵] 牛乳	焼き豚・シーチキン 普通牛乳・[卵]卵	中華めん ラーメンスープの素 [卵]カスタードロール	キャベツ・もやし・にんじん 葉ねぎ・ブロッコリー バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ・だし 中華ドレッシング
14	月	七分つき玄米ごはん かしわの西京焼き さつまいものレモン煮 いろいろ野菜の金平 豆腐と若布のすまし汁	ショコラロールケーキ [卵] 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳 クリーム・[卵]卵	米・車糖・さつまいも・ごま じゃがいも・ごま油 グラニュー糖・薄力粉	レモン・にんじん・いんげん カットわかめ・三つ葉・いちご	みりん風調味料 ささがきごぼう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩・だし ピュアココア・チョコレート
15	火	七分つき玄米ごはん アジのフライ かぼちゃサラダ [卵] 大根とお麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	ブルーベリーチーズ コーン 牛乳	あじ・淡色辛みそ クリームチーズ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 ブルーベリーヨーグルト・焼きふ おろしキャベツ・無塩バター ブルーベリージャム [卵]マヨネーズ	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・大根・葉ねぎ バナナ	食塩・とんかつソース・だし
16	水	★郷土料理～香川～ かきまぜ 鶏肉の竜田揚げ こんにやく入り白和え えび味噌汁 フルーツ:みかん	さつまいもチュロス 牛乳	油揚げ・焼き竹輪・鶏もも 木綿豆腐・甘みそ・ムキエビ 赤色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・サラダ油 さといも・焼きふ・米粉 さつまいも・米ぬか油	たけのこ水煮缶詰・にんじん 生しいたけ・ほうれん草 葉ねぎ・みかん	ささがきごぼう・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・料理酒 つきこんやく・ねりごま うすくちしょうゆ・食塩

17	木	チキンカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	カルピス蒸しパン 牛乳	鶏もも・だいず水煮缶詰 ささ身・ヨーグルト・普通牛乳 乳酸菌飲料	米・じゃがいも・車糖・薄力粉	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	カレールウ・食塩 中華ドレッシング ベーキングパウダー
18	金	七分つき玄米ごはん 和風照り焼きハンバーグ キャベツとツナの和風サラダ かぼちゃとうす揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ	ボンデケーキ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・シーチキン 油揚げ・淡色辛みそ チェダーチーズ・普通牛乳	米・パン粉・白玉粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん ほしひじき・キャベツ・きゅうり かぼちゃ・葉ねぎ・バナナ	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料 青じそドレッシング・だし
19	土	ピピン丼 小松菜と卵の中華和え [卵] 中華スープ フルーツ:りんご	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油 [卵]北海道ミルクパン	にんじん・もやし ほうれんそう・こまつな スイートコーン・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
21	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 水菜とツナのサラダ にんじんとごぼうの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ごま団子 牛乳	鶏もも・シーチキン 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・米粉 ごま	キャベツ・みずな・トマト きゅうり・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 青じそドレッシング ささがきごぼう・だし
22	火	七分つき玄米ごはん さわらの照り焼き 切干大根煮 じゃがいもと玉ねぎ味噌汁 フルーツ:バナナ	卵サンド [卵] 牛乳	さわら・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・じゃがいも・食パン [卵]マヨネーズ	酢レンコン・切干しいたけ にんじん・たまねぎ・葉ねぎ バナナ・きゅうり	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
24	木	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの天ぷら なめこと豆腐の味噌汁 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	豚ロース・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・サラダ油・薄力粉 アップルデニッシュ	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ かぼちゃ・なめこ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・料理酒 食塩・だし
25	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	ココアマドレーヌ [卵] 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ・肉団子 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・はるさめ・ごま油 薄力粉・グラニュー糖 無塩バター	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	だし・オイスターソース うすくちしょうゆ・穀物酢 ベーキングパウダー・食塩 ビュアココア
26	土	チキンライス マリネサラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・[卵]ミニメロンパン	たまねぎ・黄ピーマン グリーンピース・トマト・みずな にんじん・りんご	だし・ケチャップ・食塩 マリネ液・パセリ
28	月	ひじきごはん さばのこみ焼き 五目豆 かきたま汁 [卵] フルーツ:バナナ	ほろほろ焼 牛乳	油揚げ・さば だいず水煮缶詰・さつま揚げ 普通牛乳・[卵]卵	米・ごま・車糖・塩せんべい	にんじん・生しいたけ ほしひじき・酢レンコン しょうが・刻み昆布・きぬさや 三つ葉・バナナ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・食塩

〔卵〕:アレルギー食品

☆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
606 kcal	21.4 g	19.9 g	251 mg	2.1 mg	220 μg	0.34 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。