

2月 給食献立表

2024年

長寿院保育園3歳未満児

日 曜	朝間食	昼 食	昼間食	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 木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 揚げ餃子 パンパンジーサラダ 中華スープ フルーツ：バナナ	玄米ごませんべい 牛乳	ぎょうざ・ささ身・普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油 塩せんべい	キャベツ・にんじん・きゅうり チンゲンサイ・ｽﾄｰﾝﾌｯﾌﾞ 葉ねぎ・バナナ	中華ドレッシング・だし うすくちしょうゆ
2 金	野菜せんべい	★節分献立 節分巻き寿司【卵】 五目豆 えのきと若布のすまし汁 フルーツ：みかん	さつまいもチップス 牛乳	だいたい水煮缶詰・さつまいも 普通牛乳・【卵】厚焼きたまご	野菜せんべい・米・車糖 さつまいも・サラダ油	乾しいたけ・かんぴょう にんじん・きゅうり・焼きのり 刻み里布・えのきたけ カットわかめ・葉ねぎ・みかん	穀物酢・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・食塩
3 土	鉄分入りせんべい	焼きそば ほうれんそうとしめじのお浸し 大根と人参のすまし汁 フルーツ：オレンジ	ウエハース 牛乳	豚ばら・普通牛乳	ハイハイ・中華めん ウエハース	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ ほうれんそう・ほんしめじ 大根・葉ねぎ パレンシアオレンジ	焼きそばソース 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
5 月	ハイハイ	★郷土料理～香川 かきまぜ さわらのごま照り焼き 炒りうの花 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツ：みかん	おからだいたいず 牛乳	油揚げ・焼き竹輪・さわら おから・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・米・車糖・ごま	にんじん・生しいたけ きぬさや・はくさい・葉ねぎ みかん	ささがきごぼろ・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・板こんにやく うすくちしょうゆ・お菓子
6 火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 春雨の中華サラダ【卵】 中華スープ フルーツ：バナナ	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・ごま油 車糖・かたくり粉・はるさめ 甘辛せんべい	たまねぎ・生しいたけ にんじん・きゅうり カットわかめ・葉ねぎ・バナナ	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 【卵】錦糸玉子
7 水	鉄分入りせんべい	五目チャーハン【卵】 厚揚げのみぞれあんかけ 水菜とお揚げのお浸し わかめと豆腐の味噌汁	米粉のりんごケーキ 牛乳	焼き豚・厚揚げ・油揚げ 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳・【卵】卵	ハイハイ・米・サラダ油 車糖・かたくり粉・米粉	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ 大根・えだまめ・みずな カットわかめ・りんご	だし・食塩・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 ベーキングパウダー
8 木	ハイハイ	しっぽくうどん 鶏肉の竜田揚げ 大根なます ひじきと豆のサラダ	さつまいもようかん 牛乳	木綿豆腐・油揚げ・鶏もも だいたい水煮缶詰・ささ身 普通牛乳	ハイハイ・うどん・薄力粉 サラダ油・車糖・さつまいも	大根・にんじん・葉ねぎ みずな・ほしひじき・寒天	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・料理酒 穀物酢・食塩 青じそドレッシング
9 金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ【卵】 大根とツナのサラダ【卵】 野菜たっぷり豆腐スープ フルーツ：バナナ	ビスケット 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ シーチキン・かつお節 絹ごし豆腐・プロセスチーズ 豚ばら・木綿豆腐・えんどう豆 普通牛乳・【卵】卵	野菜せんべい・米・じゃがいも サラダ油・ビスケット 【卵】マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース・大根 きゅうり・焼きのり・生しいたけ にんじん・バナナ	食塩・ケチャップ・めんつゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし
10 土	鉄分入りせんべい	親子丼【卵】 ほうれん草とあげのお浸し さつまいもの味噌汁 フルーツ：バナナ	きらず揚げ 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・【卵】卵	ハイハイ・米・車糖 かたくり粉・さつまいも きらず揚げ	たまねぎ・三つ葉 ほうれんそう・にんじん 葉ねぎ・バナナ	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
13 火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん さばのこみ焼き 大根とさつま揚げの放いたん 白菜としめじのおかか和え えのきと豆腐のすまし汁	ピザトースト 牛乳	さば・さつま揚げ・かつお節 絹ごし豆腐・プロセスチーズ ウインナー・普通牛乳	野菜せんべい・米・ごま・車糖 食パン	しょうが・大根・はくさい ぶなしめじ・にんじん えのきたけ・葉ねぎ 青ピーマン	こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩 ケチャップ
14 水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵のお浸し【卵】 豆腐と若布のすまし汁	塩キャラメルマフィン【卵】 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・絹ごし豆腐 普通牛乳・【卵】卵	ハイハイ・米・かたくり粉 グラニュー糖・無塩バター 車糖・薄力粉・ビスケット	いんげん・えのきたけ ぶなしめじ・三つ葉・ごまつな にんじん・カットわかめ 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・しょうが 食塩・ベーキングパウダー 【卵】錦糸玉子
15 木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 もやしと胡瓜の梅和え 高野豆腐の卵とじ【卵】 わかめと里芋の味噌汁	やわらか揚げしょうゆせんべい 牛乳	鶏もも・厚揚げ・凍り豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ 普通牛乳・【卵】卵	ハイハイ・米・車糖 かたくり粉・さといも 塩せんべい	にんじん・大根・いんげん もやし・きゅうり・梅干し グリーンピース・カットわかめ 葉ねぎ	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
16 金	野菜せんべい	ロールパン ホークシチュー キャベツとツナのサラダ フルーツ：バナナ	全粒粉クラッカー 牛乳	豚肉スライス・シーチキン 普通牛乳	野菜せんべい・ロールパン じゃがいも	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・キャベツ・バナナ	ビーフシチュー Mix ケチャップ・和風ドレッシング お菓子
17 土	鉄分入りせんべい	しょうゆラーメン【卵】 ほうれん草とあげのお浸し フルーツ：バナナ	ボンこめ棒 牛乳	焼き豚・油揚げ・普通牛乳 【卵】卵	ハイハイ・中華めん ラーメンスープの薬	カットわかめ・もやし ｽﾄｰﾝﾌｯﾌﾞ・葉ねぎ ほうれんそう・にんじん バナナ	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 お菓子

19	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん さばの味噌煮 じゃがいものそぼろあんかけ 白菜と春菊のごま和え 豆腐と人参のすまし汁	黒糖蒸しパン 牛乳	さば・赤色辛みそ・甘みそ 鶏ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイ・米・車輪 じゃがいも・かたくり粉・ごま 薄力粉・黒砂糖 レーズン&フルーツピール	しょうが・グリーンピース しゆんぎく・はくさい・にんじん 葉ねぎ	料理酒・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・食塩 ベーキングパウダー
20	火	野菜せんべい	チキンカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	厚焼き落しせんべい 牛乳	鶏もも・だいず水煮缶詰 ささ身・ヨーグルト・普通牛乳	野菜せんべい・米・じゃがいも 車輪・塩せんべい	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ もも缶詰・みかん缶詰	カレールウ・食塩・マリネ液
21	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 3色ナムル 中華スープ フルーツ:バナナ	ミニ黒糖 牛乳	肉団子・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油 車輪・ごま油・ごま	青ピーマン・にんじん たまねぎ・黄ピーマン ほうれんそう・もやし チンゲンサイ・葉ねぎ・バナナ	うすくちしょうゆ・動物酢 片栗粉・こいくちしょうゆ・だし だし・お菓子
22	木	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 豆腐のふんわり揚げ かぼちゃの炊いたん けんちん汁 フルーツ:バナナ	野菜かりんとう 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏もも 普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油 車輪・ごま油・かりんとう	たまねぎ・れんこん・にんじん 葉ねぎ・かぼちゃ・大根 バナナ	こいくちしょうゆ・片栗粉 うすくちしょうゆ みりん風調味料 さきがきごぼう・つきこんやく 食塩・だし
24	土	鉄分入りせんべい	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	くるるん羊羹 牛乳	鶏もも・普通牛乳	ハイハイ・米・じゃがいも 羊羹	たまねぎ・黄ピーマン グリーンピース・キャベツ にんじん・きゅうり・バナナ	だし・ケチャップ・食塩 ルウ粉・シソグ・パセリ
26	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 小松菜の信田和え ひろすの炊いたん 大根と麩の味噌汁	ほろほろ焼き(塩) 牛乳	あかうお・油揚げ・がんもどき 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・車輪・焼きふ 塩せんべい	ごまつな・にんじん・大根 葉ねぎ	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ
27	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ【卵】 あげと白菜の味噌汁 フルーツ:バナナ	いもかりんとう 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	野菜せんべい・米・薄力粉 サラダ油・じゃがいも 芋かりんとう・【卵】マヨネーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ かぼちゃ・葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 食塩・だし
28	水	鉄分入りせんべい	★料理長おまかせメニュー 里芋と牛蒡の炊き込みごはん 鶏肉と京野菜ちり鍋風 菜の花しらす衣の天婦羅 切干松前漬 フルーツ:バナナ	ももゼリー 牛乳	油揚げ・鶏もも・厚揚げ しらす・するめいか・普通牛乳	ハイハイ・米・さといも・ごま 薄力粉・サラダ油・車輪	にんじん・はくさい・白ねぎ ぶなしめじ・みずな・菜の花 しゆんぎく・切干しだいこん 刻み昆布・バナナ りんご飲料・寒天・もも缶詰	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし さきがきごぼう・ポン酢 ゆかり粉・食塩
29	木	ハイハイ	カレーピラフ マカロニサラダ【卵】 ジャーマンポテト ミネストローネ	豆乳クリームサンド 牛乳	含塩き肉・ウインナー だいず水煮缶詰・豆乳 普通牛乳	ハイハイ・米・青塩バター マカロニ・じゃがいも ソダパワ・てんさい糖蜜糖 米粉・【卵】マヨネーズ	たまねぎ・青ピーマン ｽﾌｰﾄｺﾝﾌﾞ・きゅうり・にんじん トマト缶詰	こしょう・カレー粉・食塩・だし パセリ

(【卵】:75%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
420 kcal	16.6 g	14.2 g	214 mg	1.6 mg	144 μg	0.18 mg	0.24 mg	10 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。