

## 2月 給食献立表

2024年

長寿院保育園3歳以上児

日	曜	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	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	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・スイートコーン 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	★節分献立 節分巻き寿司 [卵] 五目豆 えのぎと若布のすまし汁 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・さつま揚げ 普通牛乳・[卵]厚焼きたまご	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 刻み昆布・えのぎたけ 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	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	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 バレンシアオレンジ	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	★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	おからだだいずに 牛乳	油揚げ・焼き竹輪・さわら おから・淡色辛みそ 普通牛乳	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	さきがきごぼう・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	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	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	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]	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	しっぽうどん 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	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	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 豚ばら・木綿豆腐・えんどう豆 普通牛乳・[卵]	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	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]	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	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炊いたん 白菜としめじのおかか和え えのぎと豆腐のすまし汁	黒ゴマきなこクッキー 牛乳	さば・さつま揚げ・かつお節 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・ごま・車糖・米粉 米ぬか油	しょうが・大根・はくさい ぶなしめじ・にんじん えのぎたけ・葉ねぎ	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
14	水	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]	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・えのぎたけ ぶなしめじ・三つ葉・こまつな 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	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]	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	ロールパン ポークシチュー 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	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	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]	中華めん ラーメンスープの素	カットわかめ・もやし スイートコーン・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	七分つき玄米ごはん さばの味噌煮 じゃがいものそばろあんかけ 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	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 しゅんぎく・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	チキンカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	厚焼き菓塩せんべい 牛乳	鶏もも・だいず水煮缶詰 ささ身・ヨーグルト・普通牛乳	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	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	ミニ黒棒 牛乳	肉団子・絹ごし豆腐 普通牛乳	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・穀物酢 片栗粉・こいくちしょうゆ・だし だし・お菓子
22	木	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	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 ささがきごぼう つきこんにやく・食塩・だし
24	土	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	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 フルドレッシング・パセリ
26	月	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 小松菜の信田和え ひろうすの炊いたん 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	米・車輪・焼きふ 塩せんべい	こまつな・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	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	米・米粉・ごま油・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 片栗粉・だし・しょうが・食塩
28	水	★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	米・さとも・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 しゅんぎく・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 ささがきごぼう・ポン酢 ゆかり粉・食塩
29	木	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	合挽き肉・ウインナー だいず水煮缶詰・豆乳 普通牛乳	米・有塩バター・マカロニ じゃがいも・ツダクサカ てんさい含蜜糖・米粉 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・青ピーマン スイートーン・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]: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
535 kcal	21.2 g	18.6 g	265 mg	2.2 mg	181 μg	0.22 mg	0.29 mg	12 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。