

2023年

2月 給食献立表

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
1	水	麦ごはん(未満児用) みそ汁(かぼちゃ)(未満児用) 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とツナの和え物	牛乳(未満児) ゼンベい7g(未満児) スキムミルク 焼きいも いりいりこ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・まぐろ 油漬缶・脱脂粉乳・煮干し	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・さつまいも	かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・はくさい・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・ほうれん草	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・みりん・濃口しょうゆ・かつおだし
2	木	ロールパン(未満児用) ポークソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・豚肉・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ	ロールパン・植物油・ビーフチューの素・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	いちご・トマトピューレ・たまねぎ・にんじん・ホーロン缶・キャベツ・パセリ・レモン果汁	食塩・白ワイン・トマトチキナー・鳥がらだし
3	金	大豆の炊き込みごはん(未満児用) 魚の変わり揚げ ゆでブロッコリー(25g) けんちん汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト きな粉ボールクッキー	牛乳・鶏肉・ゆでだいず・油揚げ・ひじき・魚・鶏肉・木綿豆腐・ドリンクヨーグルト・きな粉・めかじき	ケール・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・じゃがいも・植物油・小麦粉・バター	にんじん・ごぼう・しょうが・りんご・レモン果汁・ブロッコリー・えのきたけ・青ねぎ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・食塩・食酢・かつおだし・煮干しだし
4	土	ツナとトマトのスパゲティ バナナ(75g)	パンアップル缶(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	まぐろ油漬缶・あさり 水煮缶・牛乳	スパゲティ・植物油・かりんとう	パンアップル缶・たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ピーマン・バナナ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
6	月	麦ごはん(未満児用) カレー じゃこサラダ	牛乳(未満児) オレシジ50g(未満児) スキムミルク クラッカー(10g) りんご(60g)	牛乳・牛肉・しらす干し・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも・カレー粉・なたね油・植物油・三温糖・ごま油・クラッカー	れんげ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・りんご	鳥がらだし・食塩(塩もみ用)・濃口しょうゆ・食酢
7	火	十六穀米ごはん 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・プロセスチーズ・鮭・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・赤米・植物油・三温糖・ロールパン・生クリーム(植物性)	たまねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん・にんにく・えのきたけ・バナナ・もも缶	食塩・清酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・こしょう・かつお昆布だし
8	水	食パン(未満児用) ローストチキン ソテー(キャベツ) かぼちゃスープ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク いちご牛乳寒天	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	食パン・植物油・バター・小麦粉・三温糖	りんご・キャベツ・にんじん・ホーロン缶・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・いちご	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
9	木	赤飯 魚のフライ サラダ菜(7g) じゃがいものナムル(誕生会) 花麩とわかめの清汁 もも(缶)(35g)	牛乳(未満児) 豆乳 カップケーキ	牛乳・いわし・鶏卵・ひじき・塩わかめ・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・もち米・あずき・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・すりごま・ごま油・花麩・三温糖・マカロン	チリメン・もやし・きゅうり・にんじん・もも缶	食塩・こしょう・白ワイン・食塩(塩もみ用)・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ベーキングパウダー
10	金	麦ごはん(未満児用) コロッケ サラダ菜(7g) 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク マーラーカオ(中国風蒸しパン)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・コンデンスミルク	ケール・精白米・押麦・じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・黒砂糖・植物油	たまねぎ・にんじん・チリメン・キャベツ・もやし・青ねぎ	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー・重曹・濃口しょうゆ
25	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	バナナ75g(未満児) 豆乳 みかん(70g) 丸ボーロ	鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト・調整豆乳	干しうどん・三温糖・丸ボーロ	バナナ・ほうれん草・にんじん・みかん	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
13	月	麦ごはん(未満児用) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク チーズボール せんべい	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・鶏卵・粉チーズ	せんべい・精白米・押麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・小麦粉・揚げ油	たまねぎ・青ねぎ・こまつな・きゅうり・ホーロン缶・にんじん	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・ベーキングパウダー
14	火	麦ごはん(未満児用) 魚のパン粉焼き 野菜スープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 ココアホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・パン粉・鶏肉・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・パン粉・マカロン・じゃがいも・小麦粉・三温糖・無塩バター・植物油	バナナ・パセリ・たまねぎ・にんじん・チリメン	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ビエココア・ベーキングパウダー
15	水	和風スープスパゲティ バナナ(150g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク りんご(60g) クラッカー(10g)	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳	せんべい・スパゲティ・植物油・クラッカー	キャベツ・みずな・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・バナナ・りんご	食塩・濃口しょうゆ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	480	18.4	14.6	283	2.3	207	0.28	0.45	25	4.6	1.6
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

【食材納入業者】※敬称略

野菜・果物……………岩崎青果、松村商店
魚……………マキイ
肉類……………肉の山形屋

牛乳……………渡辺乳販
パン……………サイラー
缶詰・乾物・調味料ほか……………生野食品