

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) せんべい7g(未満児) 牛乳 焼きいも	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・まぐろ油漬缶	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・ほうれんそう	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	ミルクパン(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	ミルクパン・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・トマトケチャップ・鳥がらだし
3	金	麦ごはん(未満児用) 魚の揚げ煮 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 大豆ごはん(おやつ)	牛乳・魚・鶏肉・木綿豆腐・ドリンクヨーグルト・油揚げ・ゆでだいず	ウエハース・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・じゃがいも・植物油	しょうが・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・食塩・清酒
4	土	ツナとトマトのスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) パインアップル缶(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶	スパゲティ・植物油・かりんとう	パインアップル缶・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) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・グアテマラ糖・米粉	れんこん・たまねぎ・青ねぎ・ごまつな・ホーロン缶・にんじん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・みりん・ベーキングパウダー・バニリン
7	火	麦ごはん(未満児用) 清汁(生しいたけ・白玉ふ)(未満児用) 魚のごまみそ焼き ゆでブロッコリー(25g) 五目きんぴら	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・白身魚・塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・押麦・白玉ふ・すりごま・植物油・三温糖・ロールパン生クリーム(植物性)	生しいたけ・青ねぎ・ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ・切干だいこん・すじなししいんげん・バナナ・もも缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・米みそ
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) 豆乳 いちご牛乳寒天	牛乳・鶏肉・ベーコン・調整豆乳・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	麦ごはん(未満児用) 鮭とほうれんそうのオムレツ炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) クワイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マラーメカオ(中国風薬膳パン)	牛乳・鮭・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・押麦・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	クワイフルーツ・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・えのきたけ	食塩・清酒・オムレツソース・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・重曹
10	金	麦ごはん(未満児用) コロッケ 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 小松菜とブルーのマフィン	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・押麦・じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・ホットケーキミックス・三温糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・青ねぎ・干しブロッコリー・ごまつな	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
25	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 みかん(70g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト	干しうどん・三温糖・丸ボーロ	バナナ・ほうれんそう・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) カレー煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 りんご(50g) クラッカー(10g)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・しらす干し	せんべい・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・クッキー	たまねぎ・にんじん・ホーロン缶・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・りんご	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩(塩のみ用)・食酢
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・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・パン粉・マーガリン・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・チンゲンサイ	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ビュッコーア・ベーキングパウダー

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	482	18.4	14.6	287	2.3	226	0.30	0.45	28	4.6	1.5
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

2月 給食献立表

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
1	水	高野豆腐の卵とじ ほうれん草とツナの和え物	牛乳 焼きいも	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・まぐろ油漬缶・牛乳	植物油・三温糖・さつまいも	はくさい・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・ほうれんそう	煮干しだし・食塩・みりん・濃口しょうゆ・かつおだし
2	木	ポークソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク チーズケーキ	豚肉・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ・牛乳	植物油・ビーフステーキの素・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	トマトピューレ・たまねぎ・にんじん・ホールコーン缶・キャベツ・パセリ・オレンジジュース	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし
3	金	魚の揚げ煮 ゆでブロッコリー(25g) けんちん汁	飲むヨーグルト 大豆ごはん(おやつ)	魚・鶏肉・木綿豆腐・ドリンクヨーグルト・油揚げ・ゆでだいず	片栗粉・揚げ油・三温糖・じゃがいも・植物油・精白米・押麦	しょうが・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・食塩・清酒
4	土	ツナとトマトのスパゲティ バナナ(75g)	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	たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ピーマン・パプリカ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
6	月	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳	三温糖・植物油・すりごま・ごま油・グラニュー糖・米粉	たまねぎ・青ねぎ・こまつな・ホールコーン・にんじん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・みりん・ベーキングパウダー・バコエッセンス
7	火	魚のごまみそ焼き ゆでブロッコリー(25g) 五目きんぴら	スキムミルク フルーツサンド	白身魚・豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳	すりごま・植物油・三温糖・ロールパン・生クリーム(植物性)	ブロッコリー・にんじん・ごぼう・切干だいこん・すじなし・いんげん・バナナ・もも缶	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・煮干しだし
8	水	ローストチキン ソテー(キャベツ) かぼちゃスープ	豆乳 いちご牛乳寒天	鶏肉・ベーコン・牛乳・調整豆乳・粉寒天	植物油・バター・小麦粉・三温糖	キャベツ・にんじん・ホールコーン缶・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	鮭とほうれんそうのオムレツ炒め 清汁(豆腐)	スキムミルク マーラーカオ(中国風蒸しパン)	鮭・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・えのきたけ	食塩・清酒・オムレツソース・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・重曹
10	金	コロッケ 具だくさんみそ汁	スキムミルク 小松菜とアールのマフィン	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・豆乳	じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・ホットケーキミックス・三温糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・青ねぎ・干しブロッコリー・こまつな	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
25	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳 みかん(70g) 丸ボーロ	鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト・牛乳	干しうどん・三温糖・丸ボーロ	ほうれんそう・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	カレー煮 じゃこサラダ	牛乳 りんご(50g) クラッカー(10g)	牛肉・脱脂粉乳・しらす干し・牛乳	じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・ホールコーン缶・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・りんご	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩(塩もみ用)・食酢
14	火	魚のパン粉焼き 野菜スープ	豆乳 ココアホットケーキ	白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・牛乳・脱脂粉乳	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	パプリカ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ビュッコーア・ベーキングパウダー

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	407	18.7	14.6	281	2.5	240	0.31	0.46	27	4.5	1.6
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満