

2月 給食献立表

平成31年

3歳児以上

日	曜	食	15時おやつ	18時おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる
1	金	手巻き寿司 いわしのかば焼き 花魁と豆腐のすまし汁 バナナ	じゃこ大豆 牛乳	パン	ウインナー・まぐろ缶詰・鶏卵 かに風味かまぼこ・まいわし・だいず しらす干し・普通牛乳・ソフト豆腐 鶏もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車麴・かたくり粉・花魁・ごま 調合油 パン	きゅうり・たくあん漬・焼きのり・たまねぎ 根みつば・バナナ
2	土	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ ビーチゼリー	スノーボール 牛乳	せんべい	鶏もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉 調合油・車麴・粉糖 せんべい ビーチゼリー	たまねぎ・青ピーマン・スイート豆豉 ブロッコリー・にんじん
4	月	ごはん 筑前煮 春雨サラダ 白菜とあげのみそ汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	パン	鶏もも・揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・さといも・車麴・緑豆はるさめ おけい-きんが、無塩バター マーブルシロップ パン	にんじん・大根・れんこん・ごぼう さやいんげん・きゅうり・にんじん・はくさい 菜ねぎ・りんご
5	火	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとささみのごまサラダ ニラ玉スープ オレンジ	あべかわもち 麦茶	ゆかりおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・きな粉	米・車麴・ごま油・もち	たまねぎ・菜ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・にら・パレンシアオレンジ ゆかり
6	水	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 和風オムレツ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	せんべい	ホキ・鶏卵・ブレスハム・淡色辛みそ まぐろ缶詰・プロセスチーズ 普通牛乳	米・ブレミックス粉・調合油 じゃがいも・マヨネーズ・食パン せんべい	あおさ・にんじん・菜ねぎ きゅうり・ごまつな・たまねぎ・バナナ 青ピーマン
7	木	ごはん れんこんつくねの和風あん かぼちゃ煮 わかめと人参の酢の物の きのこのみそ汁 りんご	バナナマフィン 牛乳	塩昆布おにぎり	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 淡色辛みそ	米・パン粉・車麴・薄力粉 無塩バター	れんこん・たまねぎ ほしひじき・菜ねぎ 西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん カットわかめ・ぶなしめじ・えのきだけ りんご・バナナ
8	金	にんじんピラフ ボーロチーズ キャベツのサラダ コーンと玉ねぎのスープ ミニゼリー	黒糖かりんとう 牛乳	ぶかしさつまいも	豚もも・ベーコン・だいず・普通牛乳	米・じゃがいも・車麴・ゼリー マカロニ・黒砂糖・調合油 さつまいも	にんじん・たまねぎ・えだまめ・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・スイート豆豉
9	土	ごはん 豚肉と春雨の甘辛炒め 白菜の和風サラダ 豆腐とあげのみそ汁 オレンジ	ココア蒸しケーキ 牛乳	せんべい	豚もも・ソフト豆腐・揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・緑豆はるさめ・調合油・車麴 おけい-きんが せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・はくさい りょうとうもやし・菜ねぎ パレンシアオレンジ
12	火	ごはん すき焼き風煮 さつまいもの天ぷら 小松菜と人参のみそ汁 りんご	手作りクッキー 牛乳	パン	鶏もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車麴・さつまいも・ブレミックス粉 調合油・薄力粉・無塩バター パン	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・菜ねぎ ごまつな・たまねぎ・りんご
13	水	キーマカレー スパゲティサラダ ゆでたまご オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	わかめおにぎり	豚ひき肉・だいず・ブレスハム・鶏卵 普通牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ・食パン いちごジャム	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり パレンシアオレンジ わかめ
14	木	 ミニ食パン ミルクパン マカロニグラタン ウインナーのオムレツ キャベツとコーンのサラダ ミニストローネ ココアプリン	ブラウニー 牛乳	せんべい	鶏もも・普通牛乳・プロセスチーズ ウインナー・鶏卵・ベーコン・ゼラチン おけい-きんが	マカロニ・無塩バター 薄力粉・パン粉・じゃがいも・車麴 粉糖 ミニ食パン・ミルクパン せんべい	たまねぎ・ブロッコリー・青ピーマン キャベツ・にんじん・きゅうり スイート豆豉・トマト缶詰
15	金	ごはん ぶりのみそ焼き かぼちゃ煮 ほうれん草と人参の白和え かきたま汁 バナナ	きつねうどん 麦茶	パン	ぶり・淡色辛みそ・木綿豆腐・鶏卵 揚げ	米・ごま・車麴・かたくり粉・うどん パン	西洋かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん りょうとうもやし・たまねぎ・菜ねぎ・バナナ
16	土	炊き込みチャーハン ジャーマンポテト 中華スープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	焼きたけのこ・ウインナー・鶏卵・普通牛乳	米・ごま油・じゃがいも・調合油・車麴 マーブルシロップ せんべい	たまねぎ・スイート豆豉・菜ねぎ 青ピーマン・にんじん・パレンシアオレンジ
18	月	ごはん ささみフライ ブロッコリー 切干大根とひじきのサラダ 白菜と人参のみそ汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	パン	ささ身・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・おけい-きんが 無塩バター・マーブルシロップ パン	ブロッコリー・切干だいこん・にんじん きゅうり・ほしひじき・はくさい 菜ねぎ・りんご
19	火	ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮込み スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ	黒糖蒸しケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・車麴・スパゲティ マヨネーズ・おけい-きんが・黒砂糖 さつまいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・トマト缶詰 きゅうり・パレンシアオレンジ ゆかり
20	水	ごはん 和風ハンバーグのごソース キャベツと人参の和えもの けんちん汁 バナナ	ぜんざい 麦茶	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵・揚げ 小豆	米・パン粉・車麴・さといも・かたくり粉 もち パン	ほしひじき・たまねぎ えのきだけ・菜ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・ごぼう・大根・バナナ
21	木	ごはん 焼きコロッケ ブロッコリー 春雨サラダ たまごスープ りんご	シュガートースト 牛乳	塩昆布おにぎり	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・ブレミックス粉・パン粉 調合油・マヨネーズ・緑豆はるさめ 車麴・食パン・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん りんご 塩昆布
22	金	ごはん 赤魚の煮付け 和風オムレツ ほうれん草とまやしのおひたし かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー	メロンパンクッキー 牛乳	ぶかしさつまいも	あかうろ・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車麴・ごま・ゼリー・おけい-きんが 調合油・グラニュー糖 さつまいも	しょうが・菜ねぎ・ほうれんそう にんじん・りょうとうもやし・西洋かぼちゃ たまねぎ
23	土	ごはん 豚と豆腐のチャンプル キャベツとカニカマの和えもの さつまいものみそ汁 オレンジ	豆乳くすもち 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 かに風味かまぼこ・淡色辛みそ・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車麴・ごま油・さつまいも かたくり粉 せんべい	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・キャベツ きゅうり・パレンシアオレンジ
25	月	ごはん チキン南蛮 大根と人参のサラダ 白菜とコーンの中華スープ りんご	甘食 牛乳	パン	鶏むね・鶏卵・加糖練乳・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・車麴 マヨネーズ・ごま油・ごま・無塩バター おけい-きんが パン	たまねぎ・パセリ・大根・にんじん・きゅうり はくさい・スイート豆豉・菜ねぎ・りんご
26	火	ごはん さばのごま照り焼き ブロッコリー わかめと人参の酢の物 小松菜のかきたま汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	せんべい	まさば・鶏卵・普通牛乳	米・ごま・車麴・かたくり粉・食パン せんべい	ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・ごまつな・たまねぎ パレンシアオレンジ
27	水	ハンバーグ スパゲティサラダ ゆでたまご バナナ	さつまいもマフィン 牛乳	わかめおにぎり	豚もも・ブレスハム・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・スパゲティ マヨネーズ・薄力粉・無塩バター 車麴・さつまいも	たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ わかめ
28	木	牛肉とひじきの混ぜごはん 揚げだし豆腐そぼろあん キャベツと人参の塩昆布あえ かぼちゃのみそ汁 りんご	五平もち 麦茶	パン	牛もも・揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ	米・車麴・かたくり粉・調合油 パン	にんじん・ほしひじき えだまめ・菜ねぎ・しょうが・キャベツ きゅうり・塩昆布・西洋かぼちゃ・たまねぎ りんご

☆2月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。
☆都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★★しっかり食べよう！★★

<冬の食事のポイント>

体を温める栄養がたんぱく質を主菜でしっかり取り、
また旬の野菜・果物でビタミンを補い、免疫力を高めよう！

たんぱく質 肉・魚・牛乳・卵・大豆など
[ビタミンA] にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなど
[ビタミンC] みかん・ごまつななど