

給食予定献立表 2024年2月

明の守なかざき園
3歳以上 (A)

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
 ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均 (3歳以上)			
栄養素	17kcal	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	496 kcal	17 g	12 g	82 g
				食塩 1.8 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう				その他	おやつ	
					赤◇ 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・海類	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温とるもの	穀類・油類・砂糖類・いも類		献立名	ざいりょう
1	木	昼		鱈の三色揚げ ひじき煮 えのきの味噌汁 ごはん	あじ, 卵 芽ひじき, 薄揚げ みそ	玉葱, 人参, パセリ 人参, リーグ・ス えのき, 大根の葉	小麦粉, サラダ油 サラダ油, さとう	塩, しょう みりん, 風調味料, 濃口醤油 和風だし	3:30	マーラーカオ スキムミルク	砂糖・リン酸カルシウム・牛乳・三温糖 サラダ油, うすくち醤油 みりん, 風調味料 だし
2	金	昼	節分 豆まき	★節分★ おにかしー 和風サラダ 果物(バナナ)	合挽ミンチ, 大豆水煮 	玉葱, 人参, レーズン, ミト, イグツ 人参, リーグ・ス バナナ, きゅうり, 人参, コーン バナナ	米, じゃがいも, サラダ油 とんがりソース, 塩味 しょう油, ドレッシング	味付塩, しょう油, 加ール	3:30	ぜんざい お茶	小豆, 水, さとう, 塩
3	土	昼		豚肉と蓮根のゆめ煮 しる菜の塩昆布和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉 減塩塩こんぶ みそ	れんこん, 玉葱, 人参 しる菜, しめじ 青葱	こんにゃく, サラダ油, さとう	和風だし, 濃口醤油 濃口醤油 和風だし	3:30	ムーンライト サラダせんべい スキムミルク	ムーンライト リトファ だし
5	月	昼		和風オムレツ 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁 ごはん	ムギ, 卵 薄揚げ 木綿豆腐, ワカメ, みそ	玉葱, 人参, 干し椎茸, イグツ 切干大根, 人参	サラダ油, さとう さとう	料理酒, 濃口醤油, 塩 和風だし, みりん, 風調味料, うすくち醤油 和風だし	3:30	バナナババロア お茶	バナナの素, コー, 牛乳
6	火	昼		豚肉のイキ炒め もやし中華和え 大根のスープ ごはん	豚小間肉 かまぼこ	なす, 玉葱, しょう油, 人参, 助赤 もやし, きぬさや 大根, 青葱	サラダ油, さとう, 片栗粉 さとう, しょう油	料理酒, 濃口醤油, オイスター ソース, 濃口醤油, 酢 鶏がらスープ	3:30	きなこケーキ スキムミルク	小麦粉, さとう, サラダ油, 塩 きな粉 だし
7	水	昼		はちみつレモンチキン じゃが芋のポトフ じゃが芋のスープ ごはん	鶏腿肉 ベーコン	いも, 果汁, マリナリス じゃが芋, 玉葱, えりんぎ コーン, パセリ	はちみつ, サラダ油 サラダ油 じゃがいも 米	料理酒, 濃口醤油, 塩 塩, しょう油, しょう油 しょう油	3:30	フレンチトースト スキムミルク	食パン, 牛乳, 卵, さとう だし
8	木	昼		白身魚の磯辺揚げ 茄子のお浸し 小松菜の清汁 ごはん	ホキ, あおさのり さつま揚げ, 花かつお 薄揚げ	かぼちゃ なす, 人参 小松菜	天ぷら粉, サラダ油	塩 濃口醤油, みりん, 風調味料 塩, しょう油, うすくち醤油, みりん, 風調味料 塩	3:30	黒糖蒸しパン お茶	蒸しパン, しょう油, 黒砂糖
9	金	昼	お誕生会	お誕生会 豚の梅しょうが焼き マカロニソテー 具沢山味噌汁 菜飯ごはん	豚腿肉 絹厚揚げ, みそ 	玉葱, おろし生姜, マリナリス 玉葱, ほうれん草, 人参, 助赤 人参, 青葱	サラダ油 マカロニ, サラダ油 里芋, サラダ油 米	しそ, ねり, ねり, みりん, 風調味料, 濃口醤油, 塩 塩, オイスター ソース, 和風だし 菜めし	3:30	お誕生日デザート マンゴープリン お茶	マンゴープリン, 牛乳, マリナリス
10	土	昼		青梗菜のなめたけ和え ニラのスープ ごはん	牛腿肉	玉葱, 人参	米, 糸こんにゃく, サラダ油, さとう	和風だし, 料理酒, みりん, 風調味料 濃口醤油 濃口醤油, みりん, 風調味料 鶏がらスープ	3:30	ウエハース はかうけ スキムミルク	鉄入, マリナリス はかうけの青のり醤油 だし
13	火	昼		さばの塩焼き じゃが芋のきんぴら 青梗菜の味噌汁 ごはん	さば みそ	大根, おろし, しめじ しょう油, マリナリス しょう油	じゃがいも, サラダ油, さとう お豆腐 米	塩, 濃口醤油 みりん, 風調味料, うすくち醤油 和風だし	3:30	コーン揚げ お茶	コーン, しらす, 干し, 小麦粉, 卵 塩, あおさのり, サラダ油
14	水	昼		【わくわくランチ】 ハートのミートコロッケ ブロッコリー かぼちゃ (5歳児未満) 玉ねぎのスープ ごはん (5歳児のみ) 卵焼き 人参しりしり おにぎりにゆかり・ふりかけ	ハム ワカメ だし巻たまご ツナ	ブロッコリー かぼちゃ, コーン 玉葱	ミート, サラダ油 かぼちゃ, マリナリス 米	塩 鶏がらスープ	3:30	メロンブルーチェ お茶	ブルーチェ, 牛乳
15	木	昼	作品展	ハヤシライス かぼちゃのドレッシング 和え 果物(バナナ)	牛腿肉	玉葱, 人参, マリナリス, しょう油, リーグ・ス かぼちゃ, マリナリス バナナ	米, サラダ油 かぼちゃ, ドレッシング	しょう油, 味付塩, しょう油	3:30	いももち お茶	じゃがいも, 片栗粉, さとう 濃口醤油, 水, 片栗粉, 水
16	金	昼		鶏のチキン ゆめ中華和え もやしの味噌汁 ごはん	鶏腿肉 ツナ みそ	ゆめ, マリナリス ゆめ, 人参, 助赤 もやし, しめじ	サラダ油, さつま さとう, しょう油	料理酒, 濃口醤油 酢, 濃口醤油 和風だし	3:30	オレンジゼリー お茶	ゼリーの素(おやつ)
17	土	昼		厚揚げの五目煮 アスパラの磯和え 南瓜の味噌汁 ごはん	絹厚揚げ, 豚小間肉 のり みそ 	大根, 人参, 干し椎茸, イグツ アスパラ, 人参 かぼちゃ, 青葱	こんにゃく, サラダ油	みりん, 風調味料, 濃口醤油, 和風だし うすくち醤油 和風だし	3:30	フレンチトースト せんべい スキムミルク	フレンチトースト せんべい だし
19	月	昼		ミートかぼちゃ 大根サラダ 果物(黄桃)	豚腿肉 ハム	玉葱, 人参, マリナリス, しょう油, マリナリス 黄桃	かぼちゃ, サラダ油 さとう, しょう油	しょう油, しょう油, 味付塩, しょう油 酢, 濃口醤油	3:30	かやくおにぎり お茶	米, 油揚げ, こぼろ, 人参 うすくち醤油, 料理酒, 塩 濃口醤油
20	火	昼	避難訓練	豚肉のしょう油 白菜のゆかり和え そうめんの味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	おろし生姜, 玉葱, マリナリス, 助赤 おろし生姜 白菜, 人参 青葱	サラダ油, サラダ油, さとう, 白ごま, 白ごま おろし生姜	ゆかり, うすくち醤油 和風だし	3:30	ハインケーキ スキムミルク	ハインケースライス だし, 卵, さとう, サラダ油 しょう油 だし
21	水	昼		カレイのムニエル ごぼうサラダ かぼちゃ ごはん	黄加い ツナ	かぼちゃ ごぼう, 人参 かぼちゃ, 人参	小麦粉, マリナリス しょう油, さとう, マリナリス 米	塩, しょう 濃口醤油 しょう油	3:30	人参ドーナツ スキムミルク	砂糖・リン酸カルシウム・人参 サラダ油, 粉糖 だし
22	木	昼		照り焼きハンバーグ コーンバター 玉ねぎの味噌汁 ごはん	ハンバーグ みそ	ゆめ コーン, イグツ 玉葱, 青葱	さとう バター	みりん, 風調味料, 濃口醤油 塩, しょう 和風だし	3:30	ふかし芋 お茶	さつま芋, 塩
24	土	昼		茄子ほろろ ちくわのおかか和え しる菜の清汁 ごはん	豚腿肉, みそ, 赤みそ ちくわ, ワカメ, 花かつお 薄揚げ	なす, 玉葱 きゅうり, コーン しる菜	米, サラダ油, さとう, 片栗粉 しょう油	和風だし, 料理酒, 濃口醤油 酢, 濃口醤油, みりん, 風調味料 和風だし, うすくち醤油, みりん, 風調味料 塩	3:30	ウエハース はりんこ スキムミルク	ウエハース はりんこ だし
26	月	昼		赤魚の味噌漬焼き はんぺんの卵とし めじの清汁 ごはん	赤魚, みそ はんぺん, 卵 	オクラ 玉葱, 人参, きぬさや しめじ, ほうれん草	さとう, サラダ油 さとう	みりん, 風調味料, 料理酒, 濃口醤油, 塩 和風だし, みりん, 風調味料, うすくち醤油 和風だし, うすくち醤油, みりん, 風調味料 塩	3:30	黒豆のおとし揚げ スキムミルク	小麦粉, 水, 金時豆, コーン しょう油, マリナリス, サラダ油 だし
27	火	昼	子育て支援	鶏肉のごま揚げ 小松菜の煮浸し キャベツの味噌汁 ごはん	鶏腿肉, 卵 さつま揚げ みそ	おろし生姜 小松菜 かぼちゃ, 大根の葉	小麦粉, 白ごま, サラダ油, じゃがいも さとう	濃口醤油, 塩 和風だし, みりん, 風調味料, うすくち醤油 和風だし	3:30	ジャムサンド スキムミルク	食パン, イチゴジャム だし
28	水	昼		おひたし 大豆とさつま芋のしょう油 白菜の清汁 ごはん	たら 大豆水煮	アスパラ グリンピース 白菜, 人参	さつま芋, マリナリス 米	料理酒, みりん, 風調味料, 濃口醤油 バター, 塩 和風だし, うすくち醤油, みりん, 風調味料 塩	3:30	抹茶ホットケーキ スキムミルク	砂糖・リン酸カルシウム・リーフィー サラダ油 だし
29	木	昼	お別れ遠足	きつねうどん ほうれん草のごま和え 果物(りんご)	春雨揚げ, かまぼこ, ころも昆布	青葱 ほうれん草, 人参 りんご	うどん, さとう 白ごま	昆布つゆ, みりん, 風調味料, 昆布つゆ 濃口醤油, みりん, 風調味料	3:30	りんご お茶	米, しょう油, 玉葱, 人参, マリナリス サラダ油, 塩, しょう油, しょう油