

給食予定献立表 2024年2月

明の守たまつ保育園
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 | 495 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 | | | | 時間 | おやつ | |
|----|----|-------|-----------|---|---|--|---|--|------|-----------------------------|---|
| | | | | | 赤◇ 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・海藻類 | 緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類 | 黄◇ カや体温とどるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | その他 | | 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,グリーンピース えのき,大根の葉 | 小麦粉,サラダ油 サラダ油,さとう 米 | 塩,しょう油 みりん,風調味料,濃口醤油 和風だし | 3:45 | マーラーカオ スキムミルク | ホットケーキ,卵,牛乳,三温糖 サラダ油,うすくち醤油 みりん,風調味料 お茶 |
| 2 | 金 | 昼 | 節分 豆まき | ★節分★ おにカシー 和風サラダ 果物(バナナ缶) | 合挽ミンチ,大豆水煮  | 玉葱,人参,レーズン,ミント,イタダキ 人参,グリーンピース バナナ,きゅうり,人参,コーン バナナ缶 | 米,じゃがいも,サラダ油 とんがりソース風味 ごま油,しょう油 | 味付塩,しょう油,カレー 和風だし | 3:45 | ぜんざい お茶 | 小豆,水,さとう,塩 お茶 |
| 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 米 | 和風だし,濃口醤油 濃口醤油 和風だし | 3:45 | 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 サラダせんべい スキムミルク お茶 |
| 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 | 卵,卵 薄揚げ 木綿豆腐,ワカメ,みそ | 玉葱,人参,干し椎茸,イタダキ 切干大根,人参 | サラダ油,さとう さとう 米 | 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 | 3:45 | バナナババロア お茶 | バナナ,卵,牛乳 お茶 |
| 6 | 火 | 昼 | | 豚肉のソテー 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,ピーマン,アスパラ 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 米 | おろし生姜,濃口醤油 ゆかり,うすくち醤油 和風だし | 3:45 | ハインケーク スキムミルク | ハインケーク,卵,砂糖 お茶,サラダ油 アスパラ,しょう油 スキムミルク お茶 |
| 7 | 水 | 昼 | | はちみつレモンチキン キャベツのソテー じゃが芋のスープ ごはん | 鶏肉 ベーコン | レモン果汁,アスパラガス キャベツ,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,オリーブオイル オリーブオイル | 3:45 | フレンチトースト スキムミルク | 食パン,牛乳,卵,さとう お茶 |
| 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 米 | 塩 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 | 3:45 | 黒糖蒸しパン お茶 | 蒸しパン,卵,水,黒砂糖 お茶 |
| 9 | 金 | 昼 | 発表会予定 | きつねうどん ほうれん草のごま和え 果物(りんご) | 寿司揚げ,かまぼこ,とろろ昆布 | 青葱 ほうれん草,人参 りんご | うどん,さとう 白ごま 米 | 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 | 3:45 | チャーハン お茶 | 米,卵,しょう油,玉葱,人参,ピーマン サラダ油,塩,しょう油,オリーブオイル |
| 10 | 土 | 昼 | | 牛丼 青梗菜のなめたけ和え 大根のスープ | 牛丼肉 | 玉葱,人参 しょう油,なめたけ 大根,青葱 | 米,糸こんにゃく,サラダ油,さとう 米 | 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 | 3:45 | ウエハース はかうけ スキムミルク | 鉄火丼,しょう油 はかうけ スキムミルク お茶 |
| 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 人参,ピーマン 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 | 3:45 | 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 お茶 |
| 14 | 水 | 昼 | | 【わくわくらんち】 ハートのミートコロッケ ブロッコリー 卵のオムレツ (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(ゆかり・ぶりがけ) | ハム ワカメ だし巻たまご ツナ | ブロッコリー きゅうり,コーン 玉葱 人参 | ミートコロッケ,サラダ油 卵,バター,チーズ 米 しょう油,さとう,白ごま 米 | 塩 鶏がらスープ 濃口醤油,料理酒 ゆかり,ぶりがけ | 3:45 | メロンブルーチェ お茶 | 卵,チーズ,牛乳 お茶 |
| 15 | 木 | 昼 | | ハヤシライス 揚げパンのドレッシング和え 果物(バナナ) | 牛丼肉 | 玉葱,人参,ピーマン,グリーンピース 揚げパン,アスパラガス バナナ | 米,サラダ油 揚げパン,しょう油 | しょう油,味付塩,しょう油 和風だし | 3:45 | 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 お茶 |
| 16 | 金 | 昼 | | 鶏のオームレツ 焼き ゆずの中華サラダ もやし味噌汁 ごはん | 鶏肉 ツナ みそ | 卵,マヨネーズ ゆず,アスパラガス,卵黄 もやし,しめじ | サラダ油,さつま芋 さとう,しょう油 米 | 料理酒,濃口醤油 酢,濃口醤油 和風だし | 3:45 | オレンヂゼリー お茶 | ゼリーの素(卵なし) お茶 |
| 17 | 土 | 生活発表会 | はっぴょうかい | | | | | | | | |
| 19 | 月 | 昼 | 避難訓練 | ミートパスタ 大根サラダ 果物(黄桃) | 豚肉 ハム | 玉葱,人参,ピーマン,アスパラガス,グリーンピース 大根,きゅうり 黄桃缶 | 卵,グリーンピース,サラダ油 さとう,しょう油 米 | しょう油,オリーブオイル,味付塩,しょう油 酢,濃口醤油 | 3:45 | かやくおにぎり お茶 | 米,油揚げ,ごぼう,人参 うすくち醤油,料理酒,塩 濃口醤油 お茶 |
| 20 | 火 | 昼 | | 豚肉のソテー炒め もやし中華和え ニラのスープ ごはん | 豚小間肉 かまぼこ | なす,玉葱,しょう油,アスパラ もやし,きぬさや にら | サラダ油,さとう,片栗粉 さとう,しょう油 春雨 米 | 料理酒,濃口醤油,オリーブオイル 塩,濃口醤油,酢 鶏がらスープ | 3:45 | きなこケーキ スキムミルク | 小麦粉,さとう,サラダ油,塩 きなこ スキムミルク お茶 |
| 21 | 水 | 昼 | | カレーのムニエル ごぼうサラダ かぶのスープ ごはん | 黄金カレー ツナ | キャベツ ごぼう,人参 かぶ,人参 | 小麦粉,マヨネーズ しょう油,さとう,グリーンピース 米 | 塩,しょう油 濃口醤油 オリーブオイル | 3:45 | 人参ドーナツ スキムミルク | ホットケーキミックス,卵,人参 サラダ油,粉糖 お茶 |
| 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 | 卵 コーン,イタダキ 玉葱,青葱 | さとう バター 米 | みりん,風調味料,濃口醤油 塩,しょう油 和風だし | 3:45 | かかし手 お茶 | さつま芋,塩 お茶 |
| 24 | 土 | 昼 | | 茄子そぼろ丼 ちくわのおかか和え しる菜の清汁 ごはん | 豚肉,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 米 | 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 | 3:45 | ウエハース はりんこ スキムミルク | ウエハース はりんこ スキムミルク お茶 |
| 26 | 月 | 昼 | 子育て支援 | 赤魚の味噌漬焼き はんぺんの卵とし 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 米 | 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 | 3:45 | 煮豆のおとし揚げ スキムミルク | 小麦粉,水,金時豆,コーン グリーンピース,サラダ油 お茶 |
| 27 | 火 | 昼 | | 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 | 鶏肉,卵 さつま揚げ みそ | おろし生姜 小松菜 キャベツ,大根の葉 | 小麦粉,白ごま,サラダ油,じゃがいも さとう 米 | 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 | 3:45 | ジャムサンド スキムミルク | 食パン,イチゴジャム お茶 |
| 28 | 水 | 昼 | 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 | 豚肉 絹揚げ,みそ | 玉葱,おろし生姜,アスパラ 玉葱,ほうれん草,アスパラ 人参,青葱 | サラダ油 マカロニ,サラダ油 里芋,サラダ油 米 | しそねり梅,みりん,風調味料,濃口醤油,塩 塩,オリーブオイル 和風だし 菜めし | 3:45 | お誕生日デザート マンゴプリン お茶 | マカロニ,卵,牛乳,マヨネーズ お茶 |
| 29 | 木 | 昼 | お別れ遠足 | 卵のソテー醤油焼き 大豆とさつま芋のソテー 白菜の清汁 ごはん | たら 大豆水煮 | アスパラ グリーンピース 白菜,人参 | さつま芋,マヨネーズ 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 | 3:45 | 抹茶ホットケーキ スキムミルク | ホットケーキミックス,卵,バター サラダ油 お茶 |