

◆ 2月 給食献立表 ◆

令和 3年

日 曜	屋 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	3才以上児 エネルギー 千ー 塩分	3才未満児 エネルギー 千ー 塩分
1 月	ごはん いわしのみぞれ煮 かぼちゃのサラダ えのきとわかめの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ココア蒸しパン	・いわしのみぞれ煮 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・マンナウエファー ・ホットケーキミックス ・三温糖・調合油	・かぼちゃ・レーズン ・えのきだけ・カットわかめ	508kcal 1.7g	501kcal 1.3g
2 火	《節分給食》 チキンライス エビフライ 錦糸 卵 フロッコリー蒸し人参 大豆の五目煮 オニオンスープ	牛乳 パナナ 牛乳 節分たまごボーロ	・若鶏もも肉 ・バナベイエビフライ ・錦糸卵・大豆水煮 ・ベーコン・普通牛乳	・精白米・有塩バター・調合油 ・生いも板こんにやく・三温糖 ・節分用たまごボーロ	・たまねぎ・トマトケチャップ ・フロッコリー・にんじん・にんじん ・こぼろ・れんこん・さやいんげん ・こまつな・パナナ	599kcal 1.5g	543kcal 1.1g
3 水	ご飯 おでん 青梗菜の和え物 麩とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 よもぎのパウンドケーキ	・はんぺん・焼き竹輪 ・うすら卵水煮 ・がんもどき・干しえび ・しらす干し・淡色辛みそ ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・生いも板こんにやく ・お子様せんべい・薄力粉 ・有塩バター・三温糖	・だいごん・青梗菜・にんじん ・カットわかめ・青ねぎ・よもぎ	506kcal 2.3g	447kcal 1.9g
4 木	ごはん 豚肉の鉄火煮 パンパンジーサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 りんご 牛乳 枝豆とじゃこのおにぎり	・ぶたもも肉 ・淡色辛みそ・若鶏ささ身 ・絹こし豆腐・普通牛乳 ・しらす干し	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・はるさめ・ごま油	・こぼろ・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・レタス・えのきだけ ・青ねぎ・りんご・えだまめ	522kcal 2.4g	508kcal 1.7g
5 金	鯖さぼろ丼 切干大根とひじきの炒め煮 鶏とかぼちゃの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 きな粉おはぎ	・さば水煮 ・淡色辛みそ・生揚げ ・若鶏もも肉 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・三温糖 ・もち米	・たまねぎ・にんじん・生しいだけ ・しょうが・焼きのり・乾ひじき ・切干しいごん・さやいんげん ・くりかぼちゃ・パナナ	551kcal 1.9g	472kcal 1.4g
6 土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
8 月	ごはん 揚げ餃子 里手の炒り煮 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ハニーパン	・油揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・さといも・砂糖 ・マンナウエファー・食パン ・有塩バター・はちみつ	・だいごん・にんじん・ゆでなめこ ・青ねぎ	543kcal 1.5g	454kcal 1.1g
9 火	卵とじうどん かき揚げ みかん缶	牛乳 パナナ 牛乳 和風ツナおにぎり	・鶏卵・油揚げ ・若鶏もも肉 ・蒸しかまぼこ ・乾いんげんまめ ・さくらえび素干し	・ゆでうどん・薄力粉・調合油 ・精白米	・えのきだけ・糸みつば・しょうが ・にんじん・たまねぎ・みかん缶詰 ・パナナ・こまつな	560kcal 2.5g	476kcal 1.8g
10 水	ごはん アジのムニエル きゅうりとコーンのサラダ ポトフ	牛乳 お子様せんべい 牛乳 パナナスコーン	・あじ ・ウイナナーソーセージ ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・フレンチドレッシング ・じゃがいも・お子様せんべい ・ホットケーキミックス ・ソフトマーガリン	・きゅうり・コーン・にんじん ・にんじん・たまねぎ ・グリーンピース・パナナ	578kcal 1.7g	498kcal 1.6g
12 金	ご飯 赤魚の煮つけ 豚肉とこぼろの煮物 ほうれん草のすまし汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 人参フレンチトースト	・あかうお・ぶたもも肉 ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・砂糖・調合油 ・マンナビスケット・食パン ・有塩バター	・しょうが・こぼろ・たまねぎ ・えのきだけ・ほうれん草 ・にんじん	577kcal 2.1g	476kcal 1.6g
13 土	豚丼 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぱりんこ	・ぶたもも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスコ	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが	429kcal 1.4g	393kcal 1.1g
15 月	ご飯 鮭の塩焼き 炒り豆腐 もやしとわかめの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ジャムサンド	・ぎんざけ・木綿豆腐 ・鶏卵・鶏ひき肉 ・グリーンピース ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・調合油 ・マンナウエファー・食パン	・たまねぎ・にんじん・生しいだけ ・りょうとうもやし・カットわかめ ・いちごジャム	533kcal 1.9g	516kcal 1.4g
16 火	ごましそご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 三色レーズンサラダ 厚揚げのスープ	牛乳 パナナ 牛乳 豆腐ドーナツ	・ぶたもも肉 ・プレーンヨーグルト ・生揚げ・普通牛乳 ・木綿豆腐	・精白米・いりこま ・じゃがいも・三温糖・片栗粉 ・調合油・マヨネーズ・ごま油 ・薄力粉	・しそ葉・にんじん・たまねぎ ・れんこん・きゅうり・コーン缶詰 ・レーズン・にんじん・きくらげ ・こまつな・青ねぎ・パナナ	528kcal 1.2g	574kcal 1.0g
17 水	ご飯 鯖のごまみそ焼き 大豆サラダ 小松菜のすまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 いももち	・さば・淡色辛みそ ・大豆水煮 ・焼き抜きかまぼこ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・いりこま ・マヨネーズ ・アンパンマンビスケット ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・レーズン・こまつな・たまねぎ	552kcal 1.9g	492kcal 1.4g
18 木	エビピラフ 豆腐キッシュ ミネストローネ	牛乳 りんご 牛乳 ラスク(フランスパン)	・くるまほひ・絹こし豆腐 ・鶏卵・かつお節 ・チーズ ・ベーコン・普通牛乳	・精白米・有塩バター ・オリブ油 ・マカロニ ・じゃがいも・フランスパン ・グラニュー糖	・生しいだけ・たまねぎ ・くりかぼちゃ・トマト・にんじん ・キャベツ・セロリー・りんご	587kcal 1.9g	478kcal 1.4g
19 金	ボーカカレー きゅうりとツナの酢の物 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 パナナのヨーグルト和え	・ぶたもも肉 ・まくろ油漬 ・プロセスチーズ ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・砂糖・ビスコ	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・きゅうり ・コーン・カットわかめ ・みかん・パンアップル缶詰 ・パナナ	597kcal 2.3g	498kcal 1.8g
20 土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
22 月	ごはん さんまのおかか煮 切干大根の煮物 麩とわかめの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ほたほた焼き	・さんまのおかか煮 ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・マンナウエファー ・ほたほた焼き	・切干しいごん・にんじん ・カットわかめ・青ねぎ	517kcal 2.3g	438kcal 1.7g
24 水	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツのごまネーズ和え えのきと青梗菜のすまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 じゃこチーズトースト	・さば・淡色辛みそ ・焼き竹輪・普通牛乳 ・しらす干し ・チーズ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・いりこま ・ビスコ・食パン	・しょうが・キャベツ・にんじん ・えのきだけ・チンゲンサイ・長ねぎ	570kcal 1.9g	463kcal 1.3g
25 木	ミートスパゲティ さつまいもとツナの煮物 レタスのスープ	牛乳 りんご 牛乳 チーズおにぎり	・ぶたひき肉 ・グリーンピース ・まくろ水煮 ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・スパゲティ ・有塩バター・さつまいも ・いりこま・精白米	・たまねぎ・トマトソース ・トマトケチャップ・ほうれん草 ・にんじん・レタス・カットわかめ ・にんじん・りんご	477kcal 2.0g	406kcal 1.5g
26 金	《お誕生日給食》 赤飯 豚カツ ポテトサラダ 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 お米でいちごのスティック ケーキ	・あすき・ぶたヒレ肉 ・ロースハム・木綿豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま塩 ・パン粉・天ぷら粉・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・お子様せんべい ・お米でイチゴのスティックケーキ	・きゅうり・にんじん・レタス ・青ねぎ	581kcal 1.6g	503kcal 1.4g
27 土	牛丼 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 メーブルホットケーキ	・牛もも肉・プロセスチーズ ・普通牛乳・鶏卵 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・ビスコ ・ホットケーキミックス ・有塩バター ・メーブルシロップ	・たまねぎ	568kcal 1.4g	489kcal 1.1g

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)
※図で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています。
※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。