



～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※2月18日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはなりません。

令和4年

未満児

幼児

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	未満児		幼児	
							エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	火	中華炒め ブロッコリーごま酢和え みそ汁(もやし人参刻み麩葱) りんご	お茶 鶏五目おにぎり	豚もも・豚ばら ・なると・煮干し ・甘みそ・鶏もも ・油揚げ	片栗粉・なたね油・ごま ・三温糖・刻み麩・精白米 ・もち米	はくさい・にんじん ・たけのこ水煮缶詰・たまねぎ ・生しいたけ・ブロッコリー ・だいずもやし・長ねぎ・りんご ・ごぼう・乾しいたけ	350kcal 13.2g	5.6g 1.0g	251kcal 11.3g	6.5g 1.2g
2	水	生揚げひき肉炒め 白菜のゆかり和え みそ汁(キャベツ人参葱) バナナ	温麺	豚ひき肉・生揚げ ・煮干し・甘みそ ・鶏もも・蒸しかまぼこ	精白米・そうめん・片栗粉	こねぎ・はくさい・ゆかり ・キャベツ・にんじん・長ねぎ ・バナナ・えのき	431kcal 15.0g	5.2g 2.6g	353kcal 13.6g	6.0g 3.2g
3	木	鬼退治ハンバーグ 大根サラダ(濃厚胡麻ドレッシング) ミニトマト すまし汁(白玉麩えのき人参三つ葉) みかん	お茶 きな粉豆乳くずもち	鶏ひき肉・木綿豆腐 ・生しらす・おから ・甘みそ・煮干し・豆乳 ・きな粉	パン粉・マヨドレ ・むきごま・三温糖・ごま油 ・白玉麩・精白米・片栗粉	乾ひじき・だいこん・みずな ・ミニトマト・にんじん・根みつば ・えのきたけ・みかん	552kcal 31.8g	22.8g 1.0g	503kcal 34.5g	28.0g 1.3g
4	金	鱈の西京焼き 刻み昆布の煮つけ みそ汁(豆腐玉葱えのき油揚げ葱) オレンジ	牛乳 ジャムサンド	鱈・甘みそ・油揚げ ・木綿豆腐・煮干し ・普通牛乳	しらたき・なたね油・精白米 ・食パン	しょうが・刻み昆布・にんじん ・ごぼう・長ねぎ・えのきたけ ・たまねぎ・オレンジ・いちごジャム	458kcal 23.3g	12.0g 4.2g	386kcal 23.9g	14.5g 5.2g
5	土	焼き鳥 ほうれん草おおか和え みそ汁(玉葱じゃが芋わかめ葱) りんご	牛乳 煎餅	鶏もも・かつお節 ・甘みそ・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・精白米	長ねぎ・ほうれんそう・にんじん ・たまねぎ・塩わかめ・りんご	393kcal 16.4g	12.3g 0.8g	305kcal 15.3g	14.9g 1.1g
6	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
7	月	豚汁 人参と糸こんにゃく炒め かぼちゃの甘煮 みかん	お茶 おいなりさん	豚ばら・木綿豆腐 ・甘みそ・煮干し・油揚げ ・豚もも	じゃがいも・しらたき ・大豆油・三温糖・精白米 ・いりごま	だいこん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ ・にんじん・くりかぼちゃ・みかん	518kcal 17.6g	13.5g 1.0g	461kcal 16.8g	16.4g 1.2g
8	火	油淋鶏 シルバーサラダ すまし汁(花麩人参えのき葱) バナナ	牛乳 さつま芋ドーナツ	鶏もも ・煮干し・普通牛乳	薄力粉・大豆油・三温糖 ・ごま油・緑豆はるさめ ・マヨドレ・花麩 ・精白米・さつまいも ・ホットケーキミックス	しょうが・長ねぎ・にんじん ・きゅうり・えのきたけ・バナナ	557kcal 17.9g	23.5g 2.1g	510kcal 17.1g	28.9g 2.6g
9	水	ほっけ塩焼き ブロッコリーマヨドレ 切干大根ナポリタン みそ汁(豆腐わかめ葱) オレンジ	牛乳 焼きそば	ほっけ ・ウインナーソーセージ ・木綿豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・豚ひき肉	マヨドレ・なたね油 ・精白米・焼きそば麺	ブロッコリー・切干しだいこん ・たまねぎ・青ピーマン ・トマトケチャップ・長ねぎ ・塩わかめ・オレンジ・キャベツ ・だいずもやし・にんじん	480kcal 23.1g	13.2g 1.2g	414kcal 23.7g	16.0g 1.5g
10	木	大根と鶏肉煮 小松菜ツナマヨドレ和え みそ汁(小切麩玉ねぎ人参葱) りんご	フルーチェ	鶏もも ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	板こんにゃく・なたね油 ・マヨドレ・小切麩 ・精白米・三温糖	だいこん・にんじん・生しいたけ ・こまつな・たまねぎ・長ねぎ ・りんご	415kcal 16.0g	14.9g 0.8g	332kcal 14.8g	18.1g 1.0g
11	金	各自おかず入りお弁当持参	プリン 煎餅				77kcal 2.9g	2.8g 0.1g	97kcal 3.6g	3.6g 0.1g
12	土	三色丼 トマト さつま芋の甘煮 みそ汁(もやし人参葱) みかん	牛乳 煎餅	豚ひき肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	さつまいも・三温糖・精白米	きゅうり・にんじん・しょうが ・トマト・だいずもやし・長ねぎ ・みかん	379kcal 15.6g	9.9g 1.3g	288kcal 14.3g	11.9g 1.7g
13	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
14	月	肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル みそ汁(豆腐なめこ葱) りんご	牛乳 スイートポテト	高野豆腐・豚ひき肉 ・絹ごし豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・生クリーム・鶏卵	大豆油・片栗粉・ごま ・ごま油・精白米・さつまいも ・無塩バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・しょうが ・ほうれんそう・にんじん・だいこん ・長ねぎ・なめこ・りんご	489kcal 18.1g	17.1g 0.7g	426kcal 17.4g	20.9g 0.9g
15	火	豚肉生姜焼き ミニトマト キャベツサラダ(オーロラ) みそ汁(じゃが芋人参葱玉葱) バナナ	りんごヨーグルト	豚もも・豚ばら ・煮干し・甘みそ ・プレーンヨーグルト	なたね油・マヨドレ ・じゃがいも・精白米・三温糖	たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・トマトケチャップ ・ミニトマト・にんじん・長ねぎ ・バナナ・りんご	424kcal 14.9g	13.1g 0.4g	344kcal 13.4g	15.9g 0.6g
16	水	鮭のねぎみそ焼き 白菜の煮浸し すまし汁(五色麩人参えのき三つ葉) みかん	牛乳 ポロネーゼ	鮭・甘みそ・油揚げ ・煮干し・普通牛乳 ・豚ひき肉	五色麩・精白米 ・スパゲティ ・オリーブ油	しょうが・長ねぎ・はくさい ・にんじん・にんじん・根みつば ・えのきたけ・みかん・たまねぎ ・トマトペースト・にんにく	399kcal 22.2g	10.1g 1.3g	313kcal 22.5g	12.2g 1.6g
17	木	肉豆腐 山東菜のかまぼこ和え みそ汁(大根人参葱) オレンジ	お茶 若布しらすおにぎり	豚もも ・豚ばら・木綿豆腐 ・蒸しかまぼこ・甘みそ	しらたき・三温糖・精白米	長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・さんとうさい・にんじん・だいこん ・オレンジ	421kcal 12.5g	9.8g 0.5g	323kcal 10.4g	10.2g 0.6g
18	金	チキンライス 鱈のフライタルタルソース風 ブロッコリー すまし汁(花麩人参えのき葱) マスカットゼリー	牛乳 パリパリアップルパイ	鶏もも・鱈 ・煮干し・普通牛乳	なたね油・精白米・薄力粉 ・大豆油・パン粉 ・マヨドレ・花麩 ・マスカットゼリー ・ぎょうざの皮・三温糖	たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ・きゅうり ・スイートコーン・ブロッコリー ・長ねぎ・えのきたけ・にんじん ・りんご	484kcal 20.7g	17.2g 1.1g	605kcal 25.9g	21.6g 1.3g
19	土	ポークケチャップ ほうれん草とコーンマヨドレサラダ みそ汁(高野豆腐玉葱人参葱) オレンジ	牛乳 煎餅	豚ふたもも・豚ばら ・高野豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳	三温糖・ごま油・精白米	たまねぎ・トマトケチャップ ・ほうれんそう・コーン缶詰粒 ・にんじん・長ねぎ・オレンジ	403kcal 17.2g	12.9g 1.5g	318kcal 16.2g	15.6g 1.9g
20	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 メープルカップケーキ	普通牛乳			125kcal 4.7g	6.8g 0.1g	156kcal 5.8g	8.6g 0.1g

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	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
21	月	麻婆豆腐丼 胡瓜とささみの梅和え ウィンナーケチャップ すまし汁(五色麩えのき葱人参) バナナ	牛乳 クリームサンドパン	・木綿豆腐・豚ひき肉 ・甘みそ・鶏ささ身 ・ウィンナーソーセージ ・煮干し・普通牛乳	・片栗粉・ごま油・なたね油 ・五色麩・精白米・食パン ・有塩マーガリン・三温糖	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・きゅうり・梅ドレッシング ・トマトケチャップ・えのきたけ ・バナナ	520kcal 20.4g	20.7g 1.6g	464kcal 20.2g	25.3g 2.0g
22	火	すき焼き風煮 さばの塩焼き なます りんご	牛乳 蒸しさつま芋	・豚もも・木綿豆腐 ・鯖・普通牛乳	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・精白米 ・さつまいも	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・だいこん・りんご	429kcal 20.3g	13.6g 1.1g	350kcal 20.1g	16.5g 1.3g
23	水	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
24	木	肉丼 棒棒鶏 トマト みそ汁(豆腐油揚げわかめ葱) みかん	カレーうどん	・豚もも・鶏ささ身 ・甘みそ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し ・豚ばら	・しらたき・なたね油・三温糖 ・ごま・ごま油・精白米 ・うどん	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・青ピーマン・みずな・きゅうり ・トマト・長ねぎ・塩わかめ・みかん ・ぶなしめじ	447kcal 19.5g	13.2g 2.0g	373kcal 19.1g	16.0g 2.5g
25	金	☆ 各自おかず入りお弁当持参 ☆	牛乳 クッキー	・卵黄・普通牛乳	・三温糖・薄力粉・無塩バター		222kcal 5.8g	10.8g 0.1g	278kcal 7.3g	13.5g 0.1g
26	土	焼肉炒め ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(小切麩玉葱人参葱) りんご	牛乳 煎餅	・豚もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・なたね油・マヨドレ ・小切麩・精白米	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん ・長ねぎ・りんご	340kcal 13.6g	9.2g 1.0g	238kcal 11.8g	11.0g 1.3g
27	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
28	月	チキンカツ キャベツサラダ(和ドレ) ミニトマト みそ汁(白菜人参油揚げ葱) オレンジ	牛乳 ポテトピザ	・鶏むね・甘みそ・油揚げ ・普通牛乳 ・ウィンナーソーセージ ・プロセスチーズ	・薄力粉・パン粉・大豆油 ・むきごま・精白米 ・じゃがいも	・キャベツ・ミニトマト・にんじん ・はくさい・長ねぎ・オレンジ ・コーン缶詰粒・トマトケチャップ	496kcal 20.7g	20.9g 0.8g	433kcal 20.7g	25.7g 1.0g

今月のオススメメニュー (きな粉豆乳くずもち)

＝材料＝(子供2人分)

・豆乳 50g
・砂糖 4g
・片栗粉 5g

◎きな粉
◎砂糖

＝作り方＝

- ①豆乳・砂糖・片栗粉を鍋に入れて弱火から中火にかけ、焦げたりだまにならないようよくかき混ぜ、ねっとり弾力が出るまで混ぜる。
- ②バットなどに移し冷蔵庫で冷ます。
- ③一口サイズにカットし、きなこ砂糖を混ぜ合わせたものをまんべんなくまぶして完成!

＝お弁当持参のお願いについて＝

楽しみにしていたおにぎり散歩がなくなり、嬉しそうにお弁当を見せ合いながら食べる様子を見ることができずあつという間に進級・卒園の時期になろうとしています。そこで、お散歩には行けませんでした。みんなの大好きなお弁当の日を2月25日(金)にもうけたいと思いました。

忙しい毎日の中大変なこととは思いますが、普段の食事でお気に入りのものを詰めていただいて嬉しい楽しいお弁当の日の思い出となるようご協力をお願い致します。

※必ず果物も少量でよいので詰めていただくようお願い致します。

