



# 2023年2月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	15	水	牛乳 ビスコ ごはん 鶏肉のマヨ焼き 三色ピクルス キャベツスープ オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	米 マヨネーズ パン粉 上白糖 コッペパン サラダ油	粉チーズ ベーコン 鶏もも肉 牛乳 きな粉	きゅうり 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ オレンジ	548kcal	21.5g	18.2g	2.2g
2	16	木	牛乳 リッツ ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のお浸し すまし汁(大根) グレープフルーツ	牛乳 アップルパイ	米 三温糖 バター パイ生地 薄力粉	鮭 白みそ 油揚げ 牛乳 卵	生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ 小松菜 白菜 大根 葉ねぎ グレープフルーツ りんご	568kcal	22.3g	19.7g	1.6g
3	17	金	🍷節分献立🍷 鬼さんランチ【そぼろ丼 和風マカロニサラダ、みそ汁(なめこ) いちご】	牛乳 鬼まんじゅう	米 サラダ油 上白糖 マヨネーズ さつまいも マカロニ 三温糖 薄力粉 白玉粉	鶏ひき肉 卵 焼きのり ツナ 牛乳	にんじん グリンピース ブロッコリー とうもろこし なめこ ねぎ いちご わかめ	539kcal	19.3g	13.3g	1.7g
			ごはん 手作りつくね ブロッコリーのツナ和え みそ汁(なめこ) いちご	牛乳 大学芋	米 上白糖 片栗粉 マヨネーズ さつまいも サラダ油 三温糖 黒ごま	鶏ひき肉 ひじき 味噌 ツナ 牛乳	生姜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし なめこ ねぎ わかめ いちご	579kcal	20.6g	17.7g	2.0g
4	18	土	牛乳 せんべい 焼肉丼 浅漬け(キャベツ) すまし汁(えのき) みかん	麦茶 カップヨーグルト ビスコ	米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ビスケット	豚小間肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ピーマン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり えのきだけ 小松菜 みかん	534kcal	20.1g	11.2g	1.6g
6	20	月	牛乳 星スナック タンメン シューマイ 中華風きゅうり パナナ	牛乳 わかめご飯 ビスコ	中華めん ごま油 上白糖 片栗粉 小麦粉 シューマイの皮 三温糖 白ごま 米	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	生姜 キャベツ にんじん もやし にら 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース きゅうり パナナ わかめ	606kcal	21.4g	14.2g	2.4g
7	21	火	麦茶 ヨーグルト 麦ごはん ぶり大根 和風和え みそ汁(豆腐) いちご	牛乳 黒糖ちんすこう	米 押麦 サラダ油 上白糖 ごま油 薄力粉 黒砂糖	ぶり 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	大根 もやし ほうれん草 にんじん いちご	576kcal	20.0g	20.5g	1.9g
8	22	水	牛乳 ビスコ ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 野菜スープ みかん	牛乳 蒸しパン	米 サラダ油 薄力粉 三温糖 上白糖 ホットケーキ粉	豚小間肉 牛乳 卵	にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん えのき キャベツ きゅうり みかん	594kcal	20.1g	16.8g	1.7g
9	24	金	牛乳 リッツ ごはん から揚げ 白菜のごま和え すまし汁(かぶ) グレープフルーツ	牛乳 コーンフレークスナック	米 片栗粉 サラダ油 白すりごま 三温糖 コーンフレーク マシュマロ バター	鶏もも肉 牛乳	生姜 小松菜 にんじん 白菜 かぶ しめじ グレープフルーツ	520kcal	21.1g	13.6g	1.8g
10			牛乳 コーンクッキー 食パン ミートローフ コロコロサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 じゃこねぎチャーハン ビスコ	食パン パン粉 中濃ソース ケチャップ マヨネーズ 米 ごま油 白ごま 上白糖	豚ひき肉 卵 チーズ 牛乳 しらす	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり チンゲン菜 とうもろこし りんご 生姜 にんにく ねぎ	547kcal	21.0g	18.6g	3.0g
11	25	土	牛乳 ビスケット 焼き鳥丼 野菜の香りつけ みそ汁(玉ねぎ) パナナ	麦茶 プリン リッツ	米 サラダ油 上白糖 ごま油 じゃが芋 プリン せんべい	鶏もも肉 焼きのり 味噌	ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ パナナ	560kcal	20.3g	11.2g	2.1g
13	27	月	牛乳 星スナック 丸パン ポークビーンズ フレンチサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳 チーズおかかご飯 ビスコ	丸パン じゃが芋 サラダ油 上白糖 三温糖 米	大豆 豚小間肉 ハム 牛乳 かつお節 チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 トマトピューレ カットトマト キャベツ きゅうり パナナ	572kcal	20.9g	17.6g	2.6g
14	28	火	麦茶 ヨーグルト カレーうどん 厚焼きたまご 即席漬け りんご	牛乳 (14日)ココアケーキ (28日)サーターアンダギー	うどん 片栗粉 上白糖 ホットケーキ粉 三温糖 バター 薄力粉 黒砂糖 サラダ油	豚小間肉 卵 牛乳 生クリーム	大根 にんじん 干し椎茸 ねぎ かぶ きゅうり りんご	489kcal 506kcal	19.7g 20.0g	17.5g 17.4g	2.7g 2.5g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、バナナ・りんご・グレープフルーツ・みかん・オレンジ・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。