



2022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	#	火	麦茶 ヨーグルト ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草ソテー みそ汁(なめこ) みかん	牛乳 アップルパイ	米 パン粉 サラダ油 上白糖 片栗粉 餃子の皮 バター	豚ひき肉 卵 ベーコン 絹豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし なめこ ねぎ みかん りんご	588kcal	21.2g	19.5g	1.6g
2	#	水	牛乳 ウエハース 丸パン チキンピカタ フレンチサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 チーズおかわり	パン 薄力粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 米	鶏もも肉 卵 粉チーズ 牛乳 ウインナー チーズ かつお節	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ グレープフルーツ	573kcal	25.3g	21.9g	2.2g
3	#	木	牛乳 どうぶつビスケット 🍷節分献立🍷 鬼さんランチ【おにぎり、いわしのフライ、 ブロッコリーサラダ、みそ汁(かぶ)、いちご】	牛乳 鬼まんじゅう	米 サラダ油 三温糖 薄力粉 パン粉 白玉粉 さつまいも	かつお節 チーズ いわし ロースハム 味噌 牛乳 のり	ブロッコリー とうもろこし かぶ いちご	582kcal	22.2g	14.9g	1.8g
	#		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 油揚げと野菜のお浸し みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 大学芋	米 三温糖 いらごま バター さつまいも	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン しめじ 小松菜 白菜 かぶ パナナ	555kcal	20.7g	11.3g	1.5g
4	#	金	牛乳 カリボテ ご飯 ポークチャップ マセドアンサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 マシュマロサンド	米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ ビスケット マシュマロ	豚肩ロース ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし りんご	599kcal	19.2g	20.6g	1.7g
5	#	土	牛乳 ビスケット ご飯 肉豆腐 浅漬け すまし汁(小松菜) みかん	麦茶 カップヨーグルト ビスケット	米 しらたき 三温糖 ビスケット	豚小間肉 木綿豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ えのきだけ みかん	537kcal	21.4g	10.3g	2.0g
7	#	月	牛乳 星せんべい タンメン シューマイ 中華風きゅうり パナナ	牛乳 餃子の皮せんべい	中華麺 ごま油 上白糖 薄力粉 片栗粉 餃子の皮 いらごま シューマイの皮	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	生姜 キャベツ 人参 もやし なら 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース きゅうり パナナ	524kcal	21.2g	14.4g	2.0g
8	#	火	麦茶 ヨーグルト ピザトースト コーンシチュー グリーンサラダ りんご	牛乳 わかめご飯	食パン サラダ油 バター 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米	ベーコン チーズ 鶏むね肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご わかめ	623kcal	22.9g	20.7g	2.6g
9	#	水	牛乳 ウエハース/カリボテ 麦ごはん たらのマヨネーズ焼き オレンジ 切り干し大根の煮物 すまし汁(ほうれん草)	牛乳 きなこ揚げパン	米 押し麦 マヨネーズ パン粉 三温糖 コッペパン 上白糖	たら 牛乳 粉チーズ 油揚げ きなこ	玉ねぎ 切り干し大根 人参 干し椎茸 ほうれん草 オレンジ	543kcal	21.8g	17.5g	1.7g
#	#	木	牛乳 どうぶつビスケット ご飯 鶏肉の唐揚げ 白菜のごま和え みそ汁(大根) 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 すりごま 三温糖 バター コーンフレーク マシュマロ	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 小松菜 白菜 大根 グレープフルーツ	527kcal	20.4g	14.6g	1.8g
#	#	土	牛乳 ビスケット 焼き鳥丼 野菜の香りづけ みそ汁(じゃがいも) パナナ	麦茶 プリン せんべい	米 サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも プリン せんべい	鶏もも肉 のり 味噌	ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ パナナ	530kcal	20.1g	10.2g	1.8g
#	#	月	牛乳 星せんべい カレーうどん 厚焼きたまご 即席漬け オレンジ	牛乳 (14日)ココアケーキ (28日)サーターアタダギー	うどん 片栗粉 三温糖 上白糖 薄力粉 サラダ油 黒砂糖 バター ホットケーキ粉	鶏むね肉 卵 牛乳 生クリーム	大根 人参 干し椎茸 ねぎ かぶ きゅうり オレンジ	528kcal	21.5g	16.4g	2.6g

※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。