

令和5年 2月分

- ・ ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0~2才児は 「朝のおやつ」と「給食に主食」 が付きます

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ		おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 午後 午前	幼児 午後 午前	午後 午前	午後 午前
1 / 水	食パン ホワイトシチュー グリーンサラダ バナナ	食パン/じゃがいも /サラダ油/バター /薄力粉/エッグケ ア/こめ/砂糖	鶏肉モモ/牛乳/ス キムミルク/ツナ缶 /鶏ひき肉	りんご/玉ねぎ/人 参/グリーンピース/ キャベツ/きゅうり /コーン	☆そぼろごはん	☆そぼろごはん		
					りんご			
2 / 木	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(白菜 わかめ) パイン缶	食パン/こめ/じゃ がいも/サラダ油/ 砂糖	大豆水煮/豚モモ/ 糸けつり/みそ/牛 乳	玉ねぎ/人参/トマ ト缶/ブロッコリー /きゅうり/白菜/ わかめ/パイン缶	菓子 牛乳	菓子 牛乳		
					食パン			
3 / 金	ごはん たらの香味フライ キャベツの塩昆布和え けんちん汁 みかん缶	SBパン/こめ/薄力 粉/パン粉/サラダ 油/さといも/ホッ トケーキの素/砂糖 /とんがりコーン	鶏肉モモ/豆腐/牛 乳	キャベツ/昆布/大 根/人参/ごぼう/ ねぎ/みかん缶/に んじんジュース/干 しぶどう/あおのり	☆おにっこカップ <sup>®</sup> ケキ 牛乳	☆おにっこカップ <sup>®</sup> ケキ 牛乳		
					SBパン			
4 / 土	ごはん 鶏肉のトマト煮込み トマトとわかりの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ)	SBパン/こめ/サラ ダ油/砂糖/麩	鶏肉モモ/みそ	玉ねぎ/トマト缶詰 /グリーンピース/も やし/きゅうり/人 参/ねぎ	☆おにぎり	菓子		
					SBパン			
6 / 月	うどん ポークビーンズ キャベツとみかんのサラダ すまし汁(鶏肉 わかめ)	うどん/じゃがいも /サラダ油/砂糖/ こめ	大豆水煮/豚モモ/ 鶏肉モモ/鮭	玉ねぎ/人参/トマ ト缶/キャベツ/ きゅうり/みかん缶 /わかめ	☆おにぎり	☆おにぎり		
					バナナ			
7 / 火	ごはん ポークカレー 切干大根の炒め煮 でこぼん	フランスパン/こめ /じゃがいも/サラ ダ油/砂糖	豚モモ/牛乳/油揚 げ	玉ねぎ/人参/りん ご/グリーンピース/ 切干しいたけ	菓子 牛乳	菓子 牛乳		
					フランスパン			
8 / 水	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 キャベツのごまサラダ みそ汁(小松菜 玉ねぎ) みかん缶	こめ/ごま油/かた くり粉/サラダ油/ 砂糖/すりごま/食 パン/マーガリン	豚モモ/豆腐/みそ /きな粉/牛乳	生姜/生しいたけ/ 白菜/キャベツ/も やし/人参/玉ねぎ /こまつな/みかん 缶	☆きなこトースト 牛乳	☆きなこトースト 牛乳		
					でこぼん			
9 / 木	ごはん かれいのごま味噌焼き 春雨の中華サラダ スープ(かぶ コーン) りんご	食パン/こめ/砂糖 /すりごま/はるさ め/ごま油	むきかれい/みそ/ 鶏肉	きゅうり/もやし/ 人参/かぶ/コーン /りんご	☆おじや	菓子 牛乳		
					食パン			
10 / 金	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 お浸し(トマト かつお) みそ汁(油揚げ ねぎ) パイン缶	こめ/じゃがいも/ サラダ油/砂糖/パ イシート/薄力粉	鶏肉モモ/みそ/糸 けつり/油揚げ/鶏 ひき肉	りんご/人参/ごぼ ろ/グリーンピース/ もやし/きゅうり/ ねぎ/パイン缶/玉 ねぎ	☆ケチャップごはん	☆ミートパイ 牛乳		
					りんご			
13 / 月	ラーメン 鶏肉の照り焼き 大根と人参の甘酢和え ラーメンスープ みかん缶	中華めん(生)/サラ ダ油/砂糖/ごま油/ 食パン	鶏肉モモ/豚ひき肉 /生クリーム/牛乳	りんご/大根/人参 /きゅうり/ねぎ/ わかめ/生姜/コー ン/みかん缶/パ イン缶	☆フルツクリ-ムザド <sup>®</sup> 牛乳	☆フルツクリ-ムザド <sup>®</sup> 牛乳		
					りんご			
14 / 火	ごはん かじきのガーリックフライ ブロッコリーのごま和え スープ(キャベツ 鶏肉) みかん缶	食パン/こめ/薄力 粉/パン粉/サラダ 油/砂糖/すりごま	かじきまぐろ/鶏肉 /豆乳/牛乳	にんにく/ブロッ コリー/きゅうり/ キャベツ/みかん缶 /バナナ	☆バナナブラウニー 牛乳	☆バナナブラウニー 牛乳		
					食パン			
15 / 水	食パン チリコンカーン ポパイサラダ スープ(コーン わかめ) パイン缶	食パン/サラダ油/ 砂糖	大豆水煮/豚ひき肉 /ツナ/牛乳	玉ねぎ/人参/に んにく/トマト缶/ほ うれんそう/きゅう り/コーン/わかめ /パイン缶	菓子 牛乳	菓子 牛乳		
					ぼんかん			
月平均栄養価		乳 児 エネルギー 458kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.5g 塩分 1.5g		幼 児 エネルギー 549kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.6g 塩分 1.8g				



令和5年 2月分

- ☆ は手作りおやつです
- ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0~2才児は「朝のおやつ」と「給食に主食」が付きます

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 午後 午前	幼児 午後 午前
16 木	ごはん 鮭の照り焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁(じゃがいも) いちご	食パン/こめ/サラダ油/砂糖/じゃがいも	さけ/生揚げ/みそ/ヨーグルト	大根/人参/玉ねぎ/いちご	ヨーグルト菓子 食パン	ヨーグルト菓子
17 金	ごはん 豆腐と豚肉のチャンプル かぼちゃの含め煮 みそ汁(油揚げ 玉ねぎ) りんご	SBパン/こめ/サラダ油/砂糖/じゃがいも/バター/薄力粉	豆腐/豚モモ/みそ/油揚げ/牛乳	人参/もやし/生姜/さやいんげん/かぼちゃ/玉ねぎ/りんご	☆じゃがいもクッキー牛乳 SBパン	☆じゃがいもクッキー牛乳
18 土	ごはん みそ豚 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(じゃがいも) いちご	SBパン/こめ/サラダ油/砂糖	豚モモ/みそ	ねぎ/キャベツ/大根/きゅうり/人参/玉ねぎ/もやし	☆おにぎり SBパン	菓子
20 月	ごはん ボークカレー ポテトサラダ(ツナ入り) いちご	SBパン/こめ/サラダ油/じゃがいも/エッグケア/砂糖	豚モモ/牛乳/ツナ/ヨーグルト	玉ねぎ/人参/かぼちゃ/りんご/グリーンピース/きゅうり/いちご/みかん缶/パン缶/バナナ	☆フルーツ和え SBパン	☆フルーツ和え
☆ ほしぐみ リクエストメニュー ☆						
21 火	食パン チキンマカロニグラタン フレンチサラダ スープ(ねぎ えのき)	食パン/マカロニ/サラダ油/バター/薄力粉/パン粉/砂糖/こめ	鶏肉モモ/牛乳/スキムミルク/粉チーズ/油揚げ	いよかん/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/人参/みかん缶/干しぶどう/えのきたけ/ねぎ/ひじき	☆ひじきごはん いよかん	☆ひじきごはん いよかん
22 水	ごはん かじきのケチャップあえ ビーンズサラダ のっぺい汁 パン缶	食パン/こめ/かたくり粉/サラダ油/砂糖/さといも/じゃがいも	かじきまぐろ/大豆/ツナ/鶏肉モモ/油揚げ/牛乳	生姜/人参/きゅうり/干しひじき/コーン/大根/ねぎ/パン缶	☆いももち牛乳 食パン	☆いももち牛乳
24 金	ごはん 豆腐の和風ハンバーグ れんこんのきんぴら みそ汁(キャベツ) みかん缶	こめ/サラダ油/かたくり粉/砂糖/ごま油/白ごま/ポップコーン/バター	豆腐/豚ひき肉/みそ/牛乳	りんご/えのきたけ/ひじき/玉ねぎ/れんこん/人参/さやいんげん/キャベツ/みかん缶	☆ポップコーン(缶外)牛乳 りんご	☆ポップコーン(缶外)牛乳
25 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツとトマトのドレッシング みそ汁(じゃがいも) いちご	SBパン/こめ/砂糖/サラダ油/麩	鶏肉モモ/みそ	ねぎ/生姜/レモン/キャベツ/もやし/人参/わかめ	☆おにぎり SBパン	菓子
27 月	ごはん さばのカレー焼き もやしのナムル すまし汁(大根 ねぎ) 黄桃缶	こめ/薄力粉/サラダ油/ごま油/砂糖/すりごま/食パン	さば/鶏肉/牛乳	もやし/ほうれんそう/大根/ねぎ/黄桃	☆ジャムサンド牛乳 バナナ	☆ジャムサンド牛乳
28 火	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 中華スープ 一口ゼリー みかん缶	フランスパン/こめ/かたくり粉/砂糖/マカロニ/エッグケア/ごま油	豚ひき肉/豆乳/ジョア	玉ねぎ/きゅうり/人参/干しぶどう/コーン/ねぎ/わかめ/コーン/みかん缶	菓子 ジョア フランスパン	菓子 ジョア



3つの食品群とは?	黄	赤	緑
栄養素の働きから3つの食品グループに分けたもの	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
	米 パン 麺類 芋	魚 肉 卵 大豆	緑黄色野菜
	油脂類	牛乳 乳製品	その他の野菜 果物

~ 旬の食材 ~

大根 春菊 かぶ フロッキー  
小松菜 わかめ たら わかさぎ  
いちご りんご みかん など

冬は野菜の甘みが増し、  
栄養満点♪