

# 2月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる  
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える  
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
昼食	ご飯 ■米 八宝菜 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ▲白菜 ▲しめじ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ ショウタン うす口しょうゆ ごま油 片栗粉	きのこうどん ■うどん(乾麺) ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布 炊き合わせ ▲人参 ●高野豆腐 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん	ご飯 ■米 カレイの照り焼き ●カレイ こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油 かす汁 ▲人参 ■こんにゃく ▲白菜 ●豚肉 ■里芋 ▲大根 ▲牛蒡 ●ソフト豆腐 ▲ねぎ 酒かす ●タケヤ味噌 さば節 油	てんのうフェスティバル(全園児お弁当)		ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 油 うす口しょうゆ 生姜 にんにく 酒 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉ねぎ ▲しめじ ●味噌 さば節	ポークカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 蓮根サラダ ▲蓮根 ▲人参 ▲貝割れ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉ねぎ ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン 無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うす口しょうゆ ごま油 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布 キャベツのソテー ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 油	ご飯 ■米 鮭のクリームがけ ●鮭 (0歳カレイ) ▲玉葱 ▲しめじ 小麦粉 牛乳 チキンコンソメ 塩 油 ブロッコリーのソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油 スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ▲大根 ●味噌 さば節	ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 玉葱 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん 酒 塩 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにゃく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲南瓜 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 玉葱 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん 酒 塩 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにゃく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲えのき ▲南瓜 ●味噌 さば節	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 こい口しょうゆ 中華味 鶏がらスープ ショウタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油
	0歳 りんご あられ	りんご あられ	なめしおにぎり	豆かりんとう	あられ 野菜入りせん あられ	いちご ハイハイ いちご ふがし	オレンジゼリー	バナナ 紫芋せんべい バナナ アスパラガス	さつまい 豆乳蒸しパン	中華ちまき風	いよかん 野菜入りせん いよかん ベジタブルせん	イタリアン スパゲティー	りんご あられ りんご あられ	二色サンド
1歳 りんご ぼたぼた焼き	りんご ぼたぼた焼き	なめしおにぎり	(さつまい 大豆 砂糖 片栗粉 油) 全園児:チーズ	あられ ソフトせんべい塩味	いちご ふがし	(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) めざし (0・1歳はなし)	バナナ アスパラガス バナナ アスパラガス	(小麦粉 さつまい 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	(もち米 人参 鶏肉 ひじき 椎茸 砂糖 うす口しょうゆ 酒 油 さば節)	いよかん ベジタブルせん いよかん ベジタブルせん	(スパゲティー 玉葱 コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース)	りんご あられ りんご つぶせんべい	(食パン 苺ジャム マーガリン)	
2歳 りんご ぼたぼた焼き	りんご ぼたぼた焼き	なめしおにぎり 昆布	(さつまい 大豆 砂糖 片栗粉 油) 全園児:チーズ	あられ ソフトせんべい塩味	いちご ふがし	(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) めざし (0・1歳はなし)	バナナ アスパラガス バナナ アスパラガス	(小麦粉 さつまい 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	(もち米 人参 鶏肉 ひじき 椎茸 砂糖 うす口しょうゆ 酒 油 さば節)	いよかん ベジタブルせん いよかん ベジタブルせん	(スパゲティー 玉葱 コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース)	りんご あられ りんご つぶせんべい	(食パン 苺ジャム マーガリン)	
3-5歳 りんご ぼたぼた焼き	りんご ぼたぼた焼き	なめしおにぎり 昆布	(さつまい 大豆 砂糖 片栗粉 油) 全園児:チーズ	あられ ソフトせんべい塩味	いちご ふがし	(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) めざし (0・1歳はなし)	バナナ アスパラガス バナナ アスパラガス	(小麦粉 さつまい 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	(もち米 人参 鶏肉 ひじき 椎茸 砂糖 うす口しょうゆ 酒 油 さば節)	いよかん ベジタブルせん いよかん ベジタブルせん	(スパゲティー 玉葱 コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース)	りんご あられ りんご つぶせんべい	(食パン 苺ジャム マーガリン)	
0-5歳 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	566Kcal 13.2g 16.7g 73.9g 0.7g	587Kcal 24.0g 12.7g 90.5g 2.8g	571Kcal 28.8g 16.2g 60.9g 1.9g		582Kcal 26.1g 19.1g 65.4g 1.7g	595Kcal 11.7g 20.1g 90.7g 2.5g	588Kcal 21.9g 22.7g 57.9g 2.0g	574Kcal 26.3g 13.2g 84.3g 2.9g	562Kcal 24.5g 9.8g 90.5g 1.6g	599Kcal 21.4g 12.9g 69.3g 1.8g	607Kcal 28.5g 13.5g 89.7g 3.4g	582Kcal 24.0g 17.5g 66.8g 1.9g	515Kcal 19.0g 15.6g 72.7g 1.8g	

《今月の旬の食材》白菜 小松菜 ブロッコリー 大根 いちご りんご いよかん