

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

■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる

▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※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(木)	2日(金)	3日(土)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
昼食	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 さわらの マヨネーズ焼き ●さわら (0歳カレー) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油	てんのうフェスティバル(全園児お弁当日)	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 ●タケヤ味噌 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 にんにく 油	ご飯 ■米 豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉葱 ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 油	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	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにやく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油	ご飯 ■米 魚の野菜あんかけ ●カレー ▲人参 ▲玉葱 ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こい口しょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 油 塩	ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	ご飯 ■米 筑前煮 ▲人参 ●厚揚げ ■こんにやく ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲椎茸 ●鶏肉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	パン ■ロールパン グラタン ■マカロニ ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●鶏肉 ●牛乳 ●無塩バター ■小麦粉 ▲パセリ ■パン粉 チキンコンソメ 塩 油	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 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	ご飯 ■米 鮭の西京焼き ●鮭 (0歳カレー) 白味噌 酒 みりん 砂糖 うす口しょうゆ 油	
	煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節		高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲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 ●わかめ ■麩 ●味噌 さば節	高野豆腐の ごま和え ▲しょうゆ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ■麩 ●味噌 さば節	じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩	炊き合わせ ▲人参 ●がんとどき さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん	おかか煮 ■こんにやく ●花かつお みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●絹揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ▲しめじ ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま
おやつ	0歳	フルーツサンド	スティックチーズ かぼちゃポーロ	スティックチーズ かぼちゃポーロ	スティックチーズ かぼちゃポーロ	りんご煮 紫芋せんべい	なめしおにぎり	りんごの 水ようかん	もも缶 野菜入りせんべい	もちっとケーキ	夕焼けおにぎり	バナナ マフィン	大学芋	
	1歳		スティックチーズ アスパラガス	スティックチーズ アスパラガス	スティックチーズ アスパラガス	りんご カリポテ	なめしおにぎり		もも缶 ミレービスケット		(米 人参 しらす うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 昆布)			(小麦粉 パナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)
	2歳		スティックチーズ アスパラガス	スティックチーズ アスパラガス	スティックチーズ アスパラガス	りんご カリポテ	なめしおにぎり 昆布		もも缶 ミレービスケット					
	3-5歳		スティックチーズ 源氏パイ	スティックチーズ 源氏パイ	スティックチーズ 源氏パイ	りんご カリポテ	なめしおにぎり 昆布		もも缶 ミレービスケット					
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		お茶	牛乳	
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	566Kcal 26.1g 20.3g 75.9g 3.7g	610Kcal 28.4g 19.9g 56.4g 2.5g	568Kcal 24.6g 18.5g 66.3g 1.9g	566Kcal 26.0g 20.1g 80.4g 2.4g	575Kcal 16.0g 23.1g 76.7g 2.6g	569Kcal 25.1g 12.9g 93.2g 2.8g	533Kcal 29.9g 14.5g 77.9g 1.9g	552Kcal 21.9g 13.8g 69.3g 1.7g	614Kcal 27.9g 16.9g 93.6g 2.4g	579Kcal 21.8g 15.4g 93.6g 2.2g	569Kcal 17.1g 24.7g 75.2g 1.2g	593Kcal 24.5g 18.4g 87.9g 2.1g	

《今月の旬の食材》小松菜 白菜 大根 蓮根 りんご