

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—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品—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(土)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)		
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ポークカレー ■米	きのこうどん ■うどん(乾麺)	ご飯 ■米	4・5歳 てんのうフェスティバル(全園児お弁当日)	ご飯 ■米	ビビンバ ■米	肉うどん ■うどん	ご飯 ■米	チキンライス ■米	牛丼 ■米		
	牛肉とアスパラの炒め物 ●牛肉 ▲アスパラ ■じゃが芋 ▲パプリカ 塩 こしょう	生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン ●タケヤ味噌 ▲生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん	鶏のソース炒め ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●鶏肉 ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 とんかつソース 油	▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ■じゃが芋 ▲にんにく とんかつソース ケチャップ ルー 油	▲人参 ▲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	●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		さわらの竜田揚げ ●さわら (0歳カレイ) こい口しょうゆ 酒 ▲生姜 片栗粉 油	鶏のマーマレード焼き ●鶏肉 ▲にんにく ▲マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん	●人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 ▲にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油	●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	●鮭 (0歳カレイ) ■小麦粉 ■パン粉 塩 油 とんかつソース	▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン 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 酒 塩	●牛肉 ▲玉葱 ▲人参 ■糸こんにゃく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節
	かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒	油	粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩	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	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	千切煮 ▲千切大根 ▲人参 ■こんにゃく ●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 昆布 油		味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	炒め和え ▲きゅうり ●しらす ▲生姜 うす口しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	小松菜のツナマヨ和え ▲小松菜 ▲えのき ●ツナ ごま こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風)	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	スパゲティーサラダ ■スパゲティー ▲人参 ▲玉葱 ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 ▲レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 ▲レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖
	味噌汁 ▲ねぎ ■麩 ▲玉葱 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節		味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	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	5歳児 お別れ遠足 お弁当日	なめしおにぎり バナナ かぼちゃボーロ	りんごゼリー ハイハイ	いちご 紫芋せんべい
	バナナ 紫芋せんべい	鬼まんじゅう	オレンジゼリー	いちご 野菜入りせんべい	フルーツサンド	スティックチーズ あられ		紫芋せんべい かぼちゃボーロ	清見オレンジ ベビーせんべい	さつま芋マッシュ	なめしおにぎり バナナ アスパラガス	りんごゼリー ハイハイ	いちご 紫芋せんべい	いちご 紫芋せんべい	
	バナナ 野菜スティック	(さつま芋 油 無調整豆乳	(オレンジジュース 砂糖 寒天	いちご カリポテ	(コッペパン ホイップクリーム	スティックチーズ ふがし		あられ ベジタブルせんべい	清見オレンジ ソフトせんべい塩味	(さつま芋 無塩バター	なめしおにぎり バナナ アスパラガス	りんごゼリー ハイハイ	いちご 紫芋せんべい	いちご 紫芋せんべい	
	バナナ 野菜スティック	上新粉 砂糖 ベーキングパウダー)	みかん缶)	いちご カリポテ	みかん缶 パイン缶)	スティックチーズ ふがし		あられ ベジタブルせんべい	清見オレンジ ソフトせんべい塩味	牛乳 砂糖)	なめしおにぎり バナナ アスパラガス	りんごゼリー ハイハイ	いちご 紫芋せんべい	いちご 紫芋せんべい	
	バナナ 野菜スティック	全園児: あられ	全園児: あられ	いちご 牛蒡せんべい	全園児: あられ	スティックチーズ ふがし		あられ ベジタブルせんべい	清見オレンジ ぼたぼた焼き	集中カウの花あげ	お星さませんべい	お星さませんべい	お星さませんべい	お星さませんべい	
	0歳	バナナ 紫芋せんべい	鬼まんじゅう	オレンジゼリー	いちご 野菜入りせんべい	フルーツサンド		スティックチーズ あられ	紫芋せんべい かぼちゃボーロ	清見オレンジ ベビーせんべい	なめしおにぎり バナナ アスパラガス	りんごゼリー ハイハイ	いちご 紫芋せんべい	いちご 紫芋せんべい	
	1歳	バナナ 野菜スティック	(さつま芋 油 無調整豆乳	(オレンジジュース 砂糖 寒天	いちご カリポテ	(コッペパン ホイップクリーム		スティックチーズ ふがし	あられ ベジタブルせんべい	清見オレンジ ソフトせんべい塩味	なめしおにぎり バナナ アスパラガス	りんごゼリー ハイハイ	いちご 紫芋せんべい	いちご 紫芋せんべい	
2歳	バナナ 野菜スティック	上新粉 砂糖 ベーキングパウダー)	みかん缶)	いちご カリポテ	みかん缶 パイン缶)	スティックチーズ ふがし	あられ ベジタブルせんべい	清見オレンジ ソフトせんべい塩味	なめしおにぎり バナナ アスパラガス	りんごゼリー ハイハイ	いちご 紫芋せんべい	いちご 紫芋せんべい			
3-5歳	バナナ 野菜スティック	全園児: あられ	全園児: あられ	いちご 牛蒡せんべい	全園児: あられ	スティックチーズ ふがし	あられ ベジタブルせんべい	清見オレンジ ぼたぼた焼き	集中カウの花あげ	お星さませんべい	お星さませんべい	お星さませんべい			
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
エネルギー	518Kcal	658Kcal	560Kcal	606Kcal	561Kcal	568Kcal	X	599Kcal	550Kcal	541Kcal	572Kcal	557Kcal	560Kcal		
たんぱく質	23.7g	24.1g	23.1g	15.1g	24.8g	30.8g		29.8g	18.2g	24.7g	26.4g	15.3g	22.3g		
脂質	10.6g	19.2g	13.4g	24.4g	20.6g	19.9g		22.6g	16.4g	12.1g	16.7g	11.8g	21.0g		
炭水化物	75.0g	103.1g	88.7g	76.6g	76.3g	60.2g		58.1g	88.9g	88.4g	70.1g	91.0g	67.9g		
食塩相当量	1.4g	2.2g	1.8g	2.6g	3.2g	3.3g		1.9g	1.2g	3.0g	1.5g	1.9g	2.8g		

《今月の旬の食材》小松菜 白菜 大根 蓮根 いちご 清見オレンジ