



2020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	土 月	牛乳 ビスケット	ごはん 焼き肉 果物 中華コーンスープ	麦茶 オレンジゼリー・クラッカー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー クラッカー	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン いんげん パナナ	519kcal	18.7g	11.1g	1.9g	
3		牛乳 せんべい	セルフ恵方巻 イワシのつみれ汁 甘煮豆 果物	牛乳 しらすガレット	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	豚肉 焼きのり みそ しらす はんぺん 大豆 牛乳 粉チーズ	人参 バセリ ねぎ 生姜 葉ねぎ オレンジ	551kcal	27.8g	14.3g	1.3g	
17		牛乳 せんべい	ご飯 ヒレカツ すまし汁 おかか和え 果物	牛乳 しらすガレット	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	豚肉 はんぺん 牛乳 しらす	小松菜 人参 葉ねぎ オレンジ	571kcal	22.6g	24.2g	2.8g	
4	18	火	牛乳 ビスケット	スパゲッティーミートソース 果物 グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 ライスサンド	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 米	豚ひき肉 粉チーズ ウィンナー 牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ バセリ ブロッコリー きゅうり 小松菜 人参 いちご	598kcal	23.3g	18.7g	2.3g
5	19	水	牛乳 ウエハース	麦ごはん かじきの南蛮焼き きゃべつのゆかり和え さつま汁 果物	牛乳 コーンフレークスナック	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま さつま芋 コーンフレーク	かじき 鶏肉 みそ 牛乳	きゃべつ 人参 ごぼう 大根 生姜 ねぎ	568kcal	23.6g	14.5g	1.7g
6	20	木	牛乳 ビスケット	丸パン 鶏肉のオレンジ焼き ゆでブロッコリー ボトフ 果物	牛乳 わかめご飯おにぎり	丸パン ジャガ芋 米 ごま	鶏肉 ウィンナー うずらの卵 牛乳	マーマレード にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゃべつ パナナ 炊き込みわかめ	598kcal	28.1g	20.7g	2.1g
7	21	金	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 煮しめ みそ汁 果物	牛乳 手作りかりんとう	米 ごま油 砂糖 里芋 黒砂糖 こんにゃく 小麦粉 サラダ油	鶏肉 ひじき 生揚げ みそ 牛乳 たまご	人参 ごぼう しめじ 大根 えのき ねぎ いよかん	510kcal	16.0g	13.1g	10.8g
8	22	土	牛乳 ビスケット	豚汁うどん 厚揚げのそぼろ煮 果物	麦茶 カップヨーグルト・せんべい	うどん ジャガ芋 サラダ油 砂糖 片栗粉 せんべい	豚肉 みそ 生揚げ 鶏ひき肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ いんげん オレンジ	445kcal	22.6g	13.6g	2.0g
10	25	月/火	牛乳 せんべい	ちゃんぽん シューマイ 果物	牛乳 海苔塩ラスク	中華麺 サラダ油 片栗粉 シュウマイ皮 フランスパン バター	豚肉 かまぼこ 豚ひき肉 牛乳 青のり	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ピーマン 生姜 グリーンピース	546kcal	22.7g	18.0g	2.7g
12	26	水	牛乳 ビスケット	チキンカレー 海藻サラダ 青菜スープ 果物	牛乳 わらび餅	米 サラダ油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖 片栗粉 黒砂糖	鶏肉 わかめ ベーコン 牛乳 きな粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ きゅうり コーン 小松菜 しめじ	586kcal	17.8g	17.3g	2.0g
13	27	木	牛乳 せんべい	ツナサンド ポークビーンズ 大根スープ 果物	牛乳 甘みそおにぎり	食パン マヨネーズ ジャガ芋 サラダ油 三温糖 米 砂糖	ツナ 大豆 豚肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 みそ	きゅうり きゃべつ 人参 玉ねぎ バセリ 大根 オレンジ	577kcal	23.5g	19.4g	2.4g
14	28	金	牛乳 ビスケット	麦ごはん まぐろの東煮 さわやか漬け みそ汁 果物	牛乳 ココアクリームパン	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま 丸パン 粉糖	まぐろ わかめ みそ 牛乳	白菜 きゅうり 人参 レモン 小松菜 玉ねぎ オレンジ	508kcal	23.4g	11.9g	1.8g
15	29	土	牛乳 ビスケット	焼鳥丼 ゆかり和え すまし汁 果物	麦茶 オレンジゼリー・クラッカー	米 サラダ油 砂糖 押麦 片栗粉 オレンジゼリー クラッカー	鶏肉 焼きのり 牛乳	小松菜 人参 もやし 干し椎茸 ねぎ パナナ	548kcal	22.3g	12.4g	1.3g

※今月の果物は、いちご・きよみ・いよかんを予定しています。(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。

※2月3日は、節分給食です。