



2021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	15	月	牛乳 星せんべい ポークカレー グリーンサラダ オニオンスープ いちご	牛乳 杏仁豆腐	米 サラダ油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	豚肉 ハム 牛乳 寒天	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 いちご ブロッコリー きゅうり パセリ 黄桃 みかん缶	587kcal	18.5g	19.6g	2.5g
2	16	火	牛乳 ウエハース 青のりご飯 金棒つくね 五目豆 すまし汁 テコボン	牛乳 わかめうどん	米 砂糖 パン粉 塩こうじ 三温糖 サラダ油 ごま油 お麸 うどん	青のり たまご ウィンナー 大豆 さつま揚げ 鶏ひき肉 豆腐 みそ 魚肉ソーセージ	人参 玉ねぎ 生姜 大根 干し椎茸 小松菜 ねぎ テコボン	597kcal	31.1g	19.8g	2.8g
3	17	水	麦茶 カップヨーグルト ご飯 ぶりの照り焼き しょうゆドレッシングサラダ なめこ汁 りんご	牛乳 コーンフレークスナック	米 砂糖 こんにゃく サラダ油 コーンフレーク マシュマロ バター	ぶり 豆腐 みそ 牛乳	きゃべつ 人参 小松菜 レモン なめこ ねぎ りんご	538kcal	20.7g	15.7g	1.5g
4	18	木	牛乳 のりものビスケット 黒糖パン 鶏肉のオレンジ焼き カムカムサラダ かぶスープ パナナ	牛乳 ゆかりとじゃこご飯	黒砂糖パン マヨネーズ 米	鶏肉 ベーコン じゃこ 牛乳	マーマレード にんにく 生姜 ごぼう きゃべつ きゅうり きゃべつ 人参 かぶ ゆかり粉 パナナ	590kcal	24.6g	20.5g	2.0g
5	19	金	牛乳 カリボテ ツナの炊き込みご飯 大根と豚肉の甘辛煮 みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい ヨーグルトいちごソース	米 ごま油 砂糖 ジャガイモ せんべい	ツナ 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳	えのき 大根 生姜 ねぎ いんげん きゃべつ グレープフルーツ いちごジャム	597kcal	21.2g	14.5g	1.7g
6	20	土	牛乳 ビスケット スパゲッティーナポリタン コーンポタージュ オレンジ	麦茶 カップヨーグルト リッツ	スパゲッティ サラダ油 バター クラッカー	ハム 粉チーズ 牛乳 クリームチーズ	玉ねぎ ピーマン コーン パセリ オレンジ	533kcal	18.7g	16.9g	2.2g
8	22	月	牛乳 星せんべい ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草と切干大根の胡麻和え みそ汁 いちご	牛乳 ラスク	米 砂糖 ごま ソフトフランスパン バター	豚肉 みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 切干大根玉ねぎ えのき しめじ ねぎ いちご	527kcal	19.8g	16.8g	1.8g
9	25	火/木	カップヨーグルト・麦茶 のりものビスケット・牛乳 じゃこチーズトースト 人参ドレッシングサラダ 和風ポトフ りんご	牛乳 ひじきふりかけご飯	食パン マヨネーズ サラダ油 ジャガイモ ごま 三温糖 米	焼きのり ウィンナー チーズ さつま揚げ うす卵 牛乳 じゃこ	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー りんご	520kcal	19.3g	20.6g	2.6g
10	24	水	牛乳 ウエハース ごはん まぐろの味噌カツ さわやか漬け すまし汁 オレンジ	牛乳 カレーうどん	米 砂糖 小麦粉 パン粉 サラダ油 片栗粉	みそ 牛乳 鶏肉 まぐろ	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ グリーンピース レモン 小松菜 干し椎茸 オレンジ	529kcal	25.0g	12.7g	2.1g
12	26	金	牛乳 カリボテ ご飯 干草焼き 金平ごぼう みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ハート型クッキー	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 バター	鶏ひき肉 たまご わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ごぼう えのき ねぎ グレープフルーツ	589kcal	18.5g	20.8g	2.1g
13	27	土	牛乳 ビスケット 焼きそば 棒棒鶏 中華卵スープ パナナ	麦茶 クラッカーサンド	蒸し中華麺 サラダ油 ごま油 片栗粉 クラッカー ごま	豚肉 青のり 鶏ひき肉 鶏ささみ たまご クリームチーズ	玉ねぎ 人参 干し椎茸 きゅうり きゃべつ コーン いんげん パナナ	514kcal	20.4g	14.0g	2.7g

※今月の果物は、オレンジ・バナナ・グレープフルーツ・りんご・いちごを予定しています。(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。

※感染症対策の為、今月も果物を手づかみにならないように食具で食べやすい大きさにカットして提供します。

※2月2日は、節分給食です。サイクル時、16日献立は、ご飯・つくね・五目豆・すまし汁・オレンジ おやつは、豚汁うどんになります。