

# 令和5年度 2月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 (木)	※コッペパン ※ジャムマーガリン(乳→ジャム) 野菜コロッケ ブロッコリーツナマヨ みかん ※きのこスープ ※牛乳(乳→麦茶)	ツナ ベーコン(卵乳→除去ウインナ) 牛乳(乳→麦茶)	コッペパン(卵・乳→除去ロール) ジャムマーガリン(乳→ジャム) じゃがいも パン粉 油 除去マヨネーズ	人参 かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 ブロッコリー コーン みかん えのきたけ しいたけ しめじ 玉ねぎ 小松菜	399kcal	鮭おにぎり
2 (金)	～節分献立～ ごはん いわしの生姜煮 キャベツの磯和え ※デコポン 豚汁 麦茶 ※福豆ボーロ(ひよこ・あひる→ミニゼリー)(卵・乳→ひなあられ)	いわし 焼きのり 豚肉 豆腐 みそ 卵(卵→不使用) きな粉	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	生姜 キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ デコポン(デコポン→オレンジ)	413kcal	※プリン (卵・乳→豆乳プリン)
5 (月)	ごはん ※はんぺんチーズフライ(卵・乳→かぼちゃ挽肉フライ) 小松菜と油揚げの煮浸し みかん缶 みそ汁 麦茶	はんぺん(卵→不使用) チーズ(乳→不使用) 油揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩	小松菜 人参 みかん 玉ねぎ	371kcal	※バウムクーヘン (卵・乳→米粉のケーキ)
6 (火)	ごはん ※ふりかけ(卵・乳→わかめごはん) 鶏肉の照り焼き ※ほうれん草とベーコンのソテー ※バナナ 麦茶	鶏肉 ベーコン(卵乳→除去ウインナ)	米 砂糖 バター(乳→除去マーガリン)	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ コーン バナナ(バナナ→オレンジ) レモン(レモン→不使用)	372kcal	昆布おにぎり
7 (水)	ごはん 鮭の野菜あんかけ 小松菜の納豆和え りんご 麦茶	鮭 ひきわり納豆	米 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし 人参 しめじ ピーマン 小松菜 大根 りんご	323kcal	焼きうどん
8 (木)	ハヤシライス ※ごまじょサラダ ぶどうゼリー 麦茶	豚肉 ちりめんじゃこ (えび・かに→除去)	米 油 除去マーガリン 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり 人参 コーン	354kcal	※クリームパン (卵・乳→除去ロールジャムパン)
9 (金)	～誕生会～ 赤飯 ごま塩 ※エビカツ(卵・乳・えび→チキンカツ) 和風サラダ ※エクレア ※かき玉汁 麦茶	ささげ えび(えび→不使用) 卵(卵→除去) ちいわ	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 エクレア (卵・乳・あひる・ひよこ→米粉のクレープ)	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ しいたけ にら	389kcal	※ヨーグルト (乳→ゼリー)
13 (火)	ごはん いわしのみぞれ煮 白菜のおかか和え ※厚焼き卵(卵→がんもの煮物) みそ汁 麦茶	いわし かつお節 卵(卵→不使用) 豆腐 わかめ みそ	米 片栗粉 油	大根 ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ	343kcal	豆乳ブラマンジェ
14 (水)	～すみれ1組 リクエスト給食～ ※照り焼きハンバーガー フライドポテト 海藻サラダ ※パニラアイス 麦茶	パティ(鶏肉) (卵乳→除去ハンバーガー) 海藻ミックス ちくわ	パンズパン(卵乳→除去ロール) じゃがいも 油 ごま油 除去マヨネーズ はるさめ パニラアイス (卵・乳→オレンジジャムベト) (あひる・ひよこ→ゼリー)	玉ねぎ 生姜 レタス トマト きゅうり	449kcal	和風ツナおにぎり
15 (木)	※二色丼(卵→鶏そぼろ丼) 切干大根とツナのサラダ ※バナナ ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 卵(卵→不使用) ツナ 牛乳(乳→麦茶)	米 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 絹さや 大根 もやし 人参 きゅうり バナナ(バナナ→オレンジ) レモン(レモン→不使用)	392kcal	黒糖きなこ蒸しパン
16 (金)	ちゃんぽんうどん ※れんこん挟み揚げ(卵→チキンカツ) ※ピーナツ和え ミニパン缶 麦茶	豚肉 かまぼこ 鶏肉	うどん 油 片栗粉 油 砂糖 ピーナツ(ピーナツ→ごま和え)	キャベツ 人参 しいたけ もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく れんこん ねぎ ほうれん草 コーン パイン	337kcal	※どら焼き (卵→たい焼き)
19 (月)	ごはん さばの塩麹焼き じゃがいものそぼろ煮 みかん缶 みそ汁 麦茶	さば 麹 ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	人参 絹さや みかん 玉ねぎ 小松菜	386kcal	チャーハン
20 (火)	ごはん ※ふりかけ(卵・乳→わかめごはん) ササミフライ ほうれん草のごま和え ※バナナ 麦茶	ササミ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 コーン バナナ(バナナ→オレンジ) レモン(レモン→不使用)	341kcal	豆腐のスコーン
21 (水)	～すみれ2組 リクエスト給食～ わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ※春雨サラダ ※クッキーパニラアイス 麦茶	わかめ 鶏肉 ハム(卵乳→除去)	米 片栗粉 油 はるさめ 砂糖 ごま油 クッキーパニラアイス (卵・乳→ガリガリ君カップ) (あひる・ひよこ→ゼリー)	生姜 きゅうり 人参	413kcal	※オレンジデニッシュ (卵・乳→除去ロールジャムパン)
22 (木)	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き ビーフンソテー 浅漬け 麦茶	鮭 みそ 豚肉	米 除去マヨネーズ 砂糖 ビーフン ごま油	にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 パプリカ 大根 きゅうり	357kcal	グレープゼリー
23 (金)	天皇誕生日					
26 (月)	ごはん アジフライ ほうれん草の磯和え ※ヨーグルト和え(乳→フルーツ缶) みそ汁 麦茶	アジ のり ヨーグルト(乳→不使用) 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ほうれん草 コーン 人参 みかん パイン 桃 なめこ ねぎ	349kcal	※マーブルパンケーキ (卵・乳→米粉のマフィン)
27 (火)	ナポリタン ブロッコリーとれんこんのサラダ 米粉のクレープ 麦茶	除去ウインナー ツナ	スパゲティ 油 除去マヨネーズ 砂糖 米粉のクレープ	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト にんにく ブロッコリー れんこん 人参	361kcal	おかかおにぎり
28 (水)	ごはん ジャーゲン豆腐 チンゲン菜のえのき和え ※えびシュウマイ(卵・えび→野菜シュウマイ) 麦茶	豚肉 厚揚げ みそ えび(えび→不使用) 卵(卵→不使用) たら	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 いんげん チンゲン菜 えのきたけ	377kcal	※麩ラスク (乳→バナナ)
29 (木)	※黒糖ロール チリコンカン ツナサラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 除去ベーコン 大豆 ツナ 牛乳(乳→麦茶)	黒糖ロール (卵・乳→黒糖除去ロール) じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム 人参 トマト にんにく パセリ キャベツ 人参 きゅうり コーン オレンジ	381kcal	いりこ菜めしおにぎり

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。  
※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。  
※( )表示、※表示はアレルギー食対応です。  
※おやつには麦茶がつけます。



## <昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	374kcal	395kcal
たんぱく質	14.4g	15.8g
脂質	11.0g	11.0g
塩分	1.4g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

