

# 令和6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)		
3 (月)	ごはん いわしのみそ煮 ほうれんそうの磯和え ※福豆ボーロ (卵・乳→ひなあられ)(あひる・ひよこ→ゼリー) みそ汁(小松菜・高野豆腐) 麦茶	※牛乳(不使用) いわし ※卵(不使用) みそ 高野豆腐	米 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ 人参 のり	368kcal	※プリン (卵・乳不使用プリン)
4 (火)	ハマシライス ごまじゃこサラダ りんごゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(不使用) 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 ※マーガリン(不使用) ごま油	玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト マッシュルーム コーン グリンピース 人参 ごま	414kcal	※カステラ (卵・乳→米粉のマフィン)
5 (水)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆あえ りんご 麦茶	鮭 納豆 みそ	米 砂糖 油 ごま油	りんご キャベツ 小松菜 玉ねぎ たくあん 人参 しめじ ごま	318kcal	ブドウゼリー
6 (木)	ごはん ※たまごふりかけ(卵・乳→わかめごはん) 白身魚のフライ ※ほうれん草とベーコンのソテー (卵・乳→除去ウインナー) ミニパン缶 麦茶	※ベーコン(不使用)	米 油 ※バター(不使用)	パインアップル ほうれん草 玉ねぎ コーン 塩昆布 のり	330kcal	昆布おにぎり
7 (金)	～誕生会メニュー～ 赤飯 ※ヒレカツ(卵・乳→チキンカツ) 和風サラダ いちごクレープ ※かき玉汁(卵→除去) 麦茶	ヨーグルト 豚肉 卵 ちくわ ささげ	米 もち米 パン粉 油 小麦粉 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり にら ごま塩 しいたけ コーン	388kcal	※ヨーグルト (乳→ゼリー)
10 (月)	ごはん 焼きつくね 白菜のおかか和え ※厚焼き卵(卵→がんもの煮物) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 麦茶	※卵(不使用) つくね 豆腐 みそ かつお節	米 油	白菜 ほうれん草 玉ねぎ 人参 わかめ	349kcal	豆乳プラマンジェ
11 (火)	建国記念の日					
12 (水)	ナポリタン ブロッコリードレッシング和え みかん缶 ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(不使用) 豚肉	スパゲティ 和風ドレッシング 砂糖 油	ブロッコリー みかん 玉ねぎ トマト ピーマン 人参 ごま	284kcal	たい焼き
13 (木)	～すみれ1組リクエスト給食～ 醤油ラーメン 焼き餃子 ツナサラダ ※アイスクリーム (卵・乳→オレンジシャーベット)(あひる・ひよこ→ゼリー) 麦茶	※アイスクリーム(不使用) 豚肉 ツナ きな粉	中華めん ホットケーキ粉 ぎょうざの皮 和風ドレッシング 黒砂糖 油	キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ	333kcal	黒糖きなこ蒸しパン
14 (金)	ごはん ※かつおふりかけ(卵・乳→わかめごはん) 鶏肉の照り焼き ※アスパラベーコンソテー(卵・乳→除去ウインナー) バレンタインプリン ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(不使用) 鶏肉 ※卵(不使用) ※ベーコン(不使用)	米 砂糖 油	グリーンアスパラガス 玉ねぎ りんご コーン 生姜	486kcal	※どら焼き (卵→たい焼き)
17 (月)	ごはん さばのみりん焼き じゃがいものそぼろ煮 みかん缶 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 麦茶	さば 鶏肉 ちくわ みそ 油揚げ	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	みかん 玉ねぎ 小松菜 人参 絹さや	357kcal	※クリームコンフェ (卵・乳→米粉のタルト)
18 (火)	ごはん ※たまごふりかけ(卵・乳→わかめごはん) ※はんぺんチーズフライ(卵・乳→チキンカツ) ほうれん草のごま和え ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(不使用) ※はんぺん(不使用) ※チーズ(不使用) ※卵(不使用)	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ほうれん草 バナナ 人参 コーン ごま	427kcal	※オレンジデニッシュ (除去ジャムパン)
19 (水)	～すみれ2組リクエスト給食～ ※食パン(卵・乳→除去ジャムパン) いちごジャム 鶏の唐揚げ ブロッコリーとれんこんのサラダ ※ヨーグルト和え(乳→フルーツのみ) 麦茶	鶏肉 ※ヨーグルト(不使用) ツナ	※食パン(不使用) 米 マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖	ブロッコリー いちごジャム れんこん 桃 みかん パインアップル コーン のり にんにく 生姜	351kcal	わかめおにぎり
20 (木)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 ビーフンソテー 浅漬け 麦茶	鮭 豚肉 みそ	米 ビーフン マヨネーズ 砂糖 ごま油	大根 玉ねぎ きゅうり ピーマン 人参 黄ピーマン にんにく	357kcal	りんごゼリー
21 (金)	ちゃんぽんうどん ※れんこん挟み揚げ(卵→チキンカツ) 桃ゼリー ※ブロッコリーとチーズのサラダ(乳→チーズ除去) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(不使用) 豚肉 鶏肉 ※チーズ(不使用) かまぼこ	うどん 米 マヨネーズ 片栗粉 油	ブロッコリー れんこん キャベツ もやし 玉ねぎ コーン しいたけ ねぎ 塩昆布 のり	446kcal	※原宿ドック チーズ (卵・乳→米粉のケーキ)
24 (月)	天皇誕生日振替休日					
25 (火)	ピピンパン ※錦糸シュウマイ(卵→ポークシュウマイ) ※フルーツ杏仁(乳→フルーツのみ) 麦茶	豚肉 みそ	米 麩 ※バター(不使用) 砂糖 油 ごま油	大豆もやし もやし ほうれん草 人参 みかん パインアップル ごま	412kcal	※ラスク (乳→バナナ)
26 (水)	ごはん ジャージャン豆腐 チンゲン菜のえのき和え いちご 麦茶	生揚げ 豚肉 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	チンゲンサイ いちご キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ いんげん 生姜	332kcal	※メープルパンケーキ (卵・乳→米粉のマフィン)
27 (木)	※黒糖ロール(卵・乳→除去黒糖ロール) ※チリコンカン(卵・乳→除去ウインナー) ※マカロニサラダ(卵・乳→ハム除去) ※温州みかんゼリー(柑橘→りんごゼリー) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(不使用) 豚肉 大豆 ※ベーコン(不使用) ※ハム(不使用)	※黒糖ロール (除去黒糖ロール) じゃがいも 米 マカロニ マヨネーズ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン きゅうり トマト のり にんにく	431kcal	いりこ菜飯おにぎり
28 (金)	わかめごはん ササミフライ 切干大根とツナのサラダ ミニパン缶 りんごジュース 麦茶	鶏肉 ツナ	米 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油	パインアップル もやし 人参 きゅうり 切り干しだいこん ごま	344kcal	※パウムクーヘン (卵・乳→米粉のケーキ)

### <昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	374kcal	395kcal
たんぱく質	15.3g	15.8g
脂質	11.5g	11.0g
塩分	1.3g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

※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。  
※おやつには麦茶が付きまます。

