

食育だより

(3歳以上)

給食献立表

平成30年度2月

日	曜	献立名	材 料 名			午後のおやつ	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
			血・肉・骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの			
1	金	にんじんビラフ 鶏のから揚げ トマト なばなのたらこあえ コーンスープ(玉ねぎ) フルーツクテル	鶏もも肉 たらこ 牛乳 かつくちいわし 卵 生クリーム	米 片栗粉 サラダ油 バター 砂糖	人参 生姜 トマト なばな 玉葱 ミカン缶 ホールコーン コーン缶クリーム パインアップル缶 キウイフルーツ	牛乳 ごまめ 鬼カステラ	663 29.5 23.5	3.2
2	土	自由献立						
4	月	鱈のオープン焼き ブロッコリー お浸し(ほうれん草・コーン) みぞ汁(さつま芋・わかめ) オレンジ	すけとうだら 削り節 牛乳 ロースハム プロセスチーズ	砂糖 さつまいも 食パン マーガリン	生姜 しめじ えのきたけ 生しいたけ ブロッコリー ホールコーン ほうれん草 わかめ 長ネギ オレンジ	牛乳 ハムチーズサンド	325 19.3 11.2	3.2
5	火	スパゲティミートソース ししゃも(焼き) キャベツのミルクスープ いちご	豚挽き肉 粉チーズ ししゃも ベーコン スキムミルク 牛乳	スパゲティ サラダ油 バター 小麦粉 コーンスターチ 砂糖	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ ホールコーン いちご	牛乳 スノーボール	607 23.9 28.8	1.4
6	水	炒り豆腐 酢の物 白菜スープ キウイフルーツ	豚挽き肉 豆腐 卵 かにかまぼこ ベーコン 牛乳 ヨーグルト	砂糖 サラダ油 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 さやえんどう 玉葱 胡瓜 わかめ 白菜 キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	414 17.1 16.4	2.0
7	木	豚肉しょうが焼き キャベツの昆布和え スープ(ほうれん草・なると) みかん	ふた肉こま切れ なると 牛乳	サラダ油	生姜 キャベツ ほうれん草 温州みかん	牛乳ゼリー	272 15.1 10.2	0.9
8	金	鶏肉のマヨチーズ焼き れんこんのきんぴら みそ汁(欠損・油揚げ) りんご	鶏もも肉 プロセスチーズ 豚挽き肉 油揚げ 煮干 牛乳 卵	ごま油 三温糖 ホットケーキミックス サラダ油	玉葱 バセリ 人参 れんこん ピーマン 大根 りんご ブルーン	牛乳 ホットケーキ	651 26.6 32.8	2.0
9	土	自由献立						
11	月	建 国 記 念 日						
12	火	キーマカレー ゆでたまご ブロッコリー 小女子佃煮 いちご	豚挽き肉 卵 小女子佃煮 牛乳 しらす干し	サラダ油 ごぼん	玉葱 生姜 にんにく グリーンピース ブロッコリー いちご わかめ	牛乳 わかめしらす おにぎり	428 21.2 18.6	0.9
13	水	豆腐団子野菜入り カリフラワー さつまいもレモン煮 スープ(ほうれん草・なると) パイン缶	豆腐 シーチキン缶 卵 なると 牛乳	片栗粉 白ゴマ サラダ 油 砂糖 さつまいも 食パン いちごジャム	長ネギ グリーンピース ほうれん草 人参 カリフラワー レモン ホールコーン パインアップル缶	牛乳 ジャムサンド	370 12.2 13.8	0.8
14	木	ピザバーグ お花畑サラダ コーンスープ(玉ねぎ) いちご	豚挽き肉 卵 スキムミルク 牛乳 プロセスチーズ きな粉	パン粉 さつまいも じゃがいも バター 砂糖	玉葱 赤ピーマン ピーマン ほうれん草 コーン缶クリーム ホールコーン いちご りんご	牛乳 きなこりんご	533 24.1 27.3	1.7
15	金	いりどり 小女子佃煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) バナナ	鶏もも肉 小女子佃煮 煮干 牛乳	こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま ごま油 砂糖	ごぼう れんこん 人参 干しいたけ さやえんどう 胡瓜 わかめ かぼちゃ 玉葱 バナナ	牛乳 プリン	365 17.2 13.2	1.6
16	土	自由献立						
18	月	サバの味噌煮 胡麻和え すまし汁(ゆであし・みつば) オレンジ	まさば 焼き竹輪 かにかまぼこ 牛乳 プロセスチーズ	三温糖 白ゴマ 砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ みつば オレンジ	牛乳 チーズ クラッカー	408 20.8 21	2.0
19	火	肉うどん 小松菜のたらこあえ 二色そぼろ キウイフルーツ	ふた肉 かまぼこ 煮干 たらこ 卵 鶏むぎ肉 牛乳	干しうどん 砂糖 サラダ油 三温糖	キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 ごまつな 生姜 さやえんどう キウイフルーツ	牛乳 ゼリー	451 22.8 13	2.5
20	水	肉団子のケチャップ煮 マカロニサラダ 味噌汁(なめこ・葱) みかん缶	豚挽き肉 卵 粉チーズ ロースハム 煮干 牛乳 ヨーグルト	パン粉 サラダ油 三温糖 マカロニ	玉葱 人参 胡瓜 長ネギ なめこ ミカン缶	牛乳 ヨーグルト	412 19.5 20.4	1.5
21	木	シチュー ブロッコリー 生揚げの煮付け パイン缶	ふた肉こま切れ スキムミルク 生揚げ 牛乳 生クリーム 卵黄	じゃがいも サラダ油 小麦粉 三温糖 バター さつまいも	人参 玉葱 グリーンピース ブロッコリー パインアップル缶	牛乳 スイートポテト	437 17.2 16.4	0.8
22	金	鶏の照り焼き 磯辺和え 味噌汁(わかめ・じゃがいも) みかん	鶏手羽肉 煮干 牛乳 フランクフルト	サラダ油 じゃがいも	キャベツ 人参 ほうれん草 わかめ 温州みかん	牛乳 フランクフルト	421 22.9 25	3.0
23	土	自由献立						
25	月	鮭の塩焼き 野菜炒め(コーン・キャベツ) 味噌汁(じゃがいも・玉葱) みかん缶	生鮭 ベーコン 煮干 牛乳 ヨーグルト	バター サラダ油 じゃがいも	ホールコーン キャベツ 玉葱 人参 生しいたけ ミカン缶 バナナ りんご パインアップル缶	牛乳 フルーツヨーグルト	365 19.3 15.7	1.1
26	火	カレー ゆでたまご 福神漬 大根サラダ りんご	ふた肉こま切れ スキムミルク 卵 シーチキン缶 牛乳	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	玉葱 人参 福神漬 大根 胡瓜 りんご バナナ	牛乳 バナナ クラッカー	492 16.1 24.8	1.1
27	水	五目金平 納豆 しゅうまい1コ わかめスープ オレンジ	油揚げ ふた肉こま切れ 納豆 削り節 牛乳	こんにゃく 三温糖 ごま油 白ゴマ	ごぼう 人参 長ネギ わかめ オレンジ	牛乳 プリン	377 19.8 16.9	2.1
28	木	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル にらスープ キウイフルーツ	豚挽き肉 豆腐 卵 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ホットケーキミックス	グリーンピース なら にんにく 生姜 ほうれん草 干しいたけ 長ネギ もやし ホールコーン キウイフルーツ かぼちゃ ブルーン	牛乳 かぼちゃの 蒸しケーキ	427 18.9 16.9	1.4

* 材料の都合等により、献立を変更することがあります。

2月の栄養量平均(3歳以上児)

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム (mg)	鉄(mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)
					A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
443	20.2	19.3	278	1.9	186	0.35	0.44	49	1.7
370	24.0	17.0	290	2.2	229	0.33	0.39	21	2.0

下欄は保育所に於ける栄養目標量

今月の行事予定

節分豆まき会・ことばの指導・入学前説明会・新一年生体験入学・体操教室指導・避難訓練(地震)・発育測定・誕生会

献立ひとこと

大豆には、タンパク質・繊維質・カルシウム・ビタミンが多いので色々と利用しましょう。

大豆カレー・・・・・・普通のカレーに大豆の水煮を加えて煮込む。

大豆サラダ・・・・・・野菜に大豆の水煮を加えてドレッシングで和える。

ひじきの煮物・・・・・・大豆の水煮を加えて煮込む。

五目豆・・・・・・大豆の水煮を加えて煮込む。

きな粉団子・・・・・・保育園での人気メニューです。

きな粉林檎・・・・・・保育園での人気メニューです。