

# 献立表

柏みどりこども園

2020年2月

※午前保育の日は1号の給食はありません

※旧給食はグレーに色付けがある日です グレーの日以外はお弁当を持ってきてください

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (●は午後のおやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
03月	ごはん チキンピーズ スパゲッティサラダ コンソメスープ	616.9 20.9 17.4 1.5	米、●小麦粉、●さつまいも、 じゃがいも、●三温糖、スパゲ ティ、●油、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大 豆水煮缶、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマ ン	牛乳 鬼蒸しパン
04火	ごはん カレイのごまみそ焼き おなか和え 粉ふき芋 すまし汁(豆腐・えのき・あさつ き)	548.2 26.3 11.2 1.9	米、じゃがいも、●ホットケー キ粉、●油、すりごま、三温糖	●牛乳、かれい、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、かつ お節	はくさい、もやし、チンゲンサイ、 コーン(冷凍)、えのきた け、にんじん、あさつき、あお のり	牛乳 ホットケーキ
05水	豆腐の中華煮丼 大豆といりこの甘辛揚げ はるさめスープ(はるさめ・た まねぎ・コーン・わかめ)	659.5 27.3 19.3 1.8	米、●強力粉、●三温糖、はる さめ、三温糖、油、●油、片栗 粉、ごま油、ごま	●牛乳、豚肉(もも)、木綿豆 腐、大豆水煮缶、●ヨーグル ト(無糖)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、しめじ、コーン(冷 凍)、●干しぶどう、カットわ かめ、にんにく、しょうが	牛乳 レーズンパン
06木	ごはん 鶏肉の照り焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁(麩・えのき・ねぎ・わかめ)	633.1 30.7 17.3 1.8	米、●米、三温糖、片栗粉、焼 ひ、●油	●牛乳、鶏もも肉、生揚げ、 豚ひき肉、●ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)、●かつ お節	ねぎ、チンゲンサイ、えのきた け、にんじん、●こまつな、 カットわかめ	牛乳 ツナおなかごはん
07金	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜のじゃこ炒め みそ汁(だいこん・油揚げ・あさつ き)	557.7 26.8 16.1 2	米、●マカロニ、●三温糖、し らたき、三温糖、油	●牛乳、豚肉(もも)、焼き豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、●きな粉、油揚 げ	チンゲンサイ、もやし、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、●干 しぶどう、あさつき	牛乳 あべかわマカロニ
10月	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ コンソメスープ(しめじ・コー ン・にんじん)	570.6 18.6 17.2 1.3	米、●三温糖、油、小麦粉、三 温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆水煮 缶	●ぶどう濃縮果汁、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、きゅう り、みかん缶、しめじ、コー ン(冷凍)、ピーマン、●粉か んてん、にんにく	牛乳 ぶどうゼリーとク ラッカー
12水	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き コールスローサラダ マカロニスープ	584 24.8 12.3 1.5	米、●強力粉、●三温糖、三温 糖、マカロニ、●油、油	●牛乳、鶏もも肉、●ヨー ルト(無糖)、●ゆであずき缶	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり	牛乳 あんぱん
13木	豚丼 野菜のごま和え さつまい 汁	587.9 26.7 17.9 1.6	米、さつまいも、●三温糖、● 片栗粉、板こんにやく、三温 糖、油、すりごま	●牛乳、●豆乳、豚肉(も も)、鶏もも肉(皮付き)、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、●きな粉	もやし、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、ねぎ、こ ぼう、あさつき、しょうが	牛乳 豆乳もち
14金	ごはん 鮭の幽庵焼き 五目炒り豆腐 みそ汁(小松菜・油揚げ・えの き)	633.4 31.7 20.1 1.9	米、●小麦粉、●三温糖、● 油、油、三温糖	●牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏 ひき肉、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	こまつな、えのきたけ、ねぎ、 にんじん、ごぼう、グリーンピ ース(冷凍)、ゆず、干しいた け	牛乳 マーブルクッキー
17月	ごはん ひじきハンバーグ 青菜としらすの煮浸し みそ汁(大根・油揚げ・あさつ き)	630.7 24.1 20.5 2	米、●小麦粉、●三温糖、● 油、パン粉、油	●牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、しらす干し、●きな 粉	こまつな、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、えのきたけ、あ さつき、ひじき	牛乳 きな粉蒸しパン
18火	ごはん たらのみそマヨネーズ焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁(豆腐・わかめ・あさつ き)	551.9 27.9 12.3 2.1	米、●食パン、マヨネーズ、油	●牛乳、たら、木綿豆腐、豚 ひき肉、米みそ(淡色辛み そ)	もやし、キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、●いちごジャム、 にんじん、しょうが、カットわ かめ、あおのり	牛乳 いちごジャムサン ド
19水	ごはん 豚肉の香味炒め かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ・えの き)	609.1 23.1 15 2.1	米、●米、マヨネーズ、油、三 温糖	●牛乳、豚肉(もも)、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、えのきた け、にんじん、にら、コーン 缶、しょうが、●わかめ	牛乳 わかめ御飯
20木	ごはん 松風焼き 野菜のしそあえ すまし汁(だいこん・えの き・わかめ)	603.5 24.6 19 1.7	米、●小麦粉、パン粉、●三温 糖、焼ひ、●油、油、三温糖、 けしの実	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ●加糖練乳、大豆水煮缶、● バター	もやし、キャベツ、たまねぎ、 ●もも缶(黄桃)、にんじん、 ねぎ、だいこん、きゅうり、え のき、わかめ	牛乳 桃のミルクケーキ
21金	※コップ持参 麦ごはん チキンカレー マカロニサラダ 牛乳 みかん	660 18 22.1 1.8	米、じゃがいも、小麦粉、●三 温糖、油、押麦、マカロニ、三 温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ツナ油漬缶、バター	●りんご濃縮果汁、みかん、た まねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、●粉かんでん、にん にく、しょうが	麦茶 りんごゼリーとク ラッカー
25火	煮麺 豆腐チャンプルー バナナ	512 23.6 13.4 2.2	干しとうめん、●米、油、●三 温糖、三温糖	●牛乳、木綿豆腐、豚肉(も も)、鶏もも肉、●油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、に んじん、チンゲンサイ、えのき だけ、黄ピーマン、ねぎ、●に んじん	牛乳 にんじんごはん
26水	ごはん さばのみそ煮 野菜の磯和え すまし汁(豆腐・わかめ・ね ぎ)	589.6 25.4 18.3 2	米、●三温糖、砂糖	●牛乳、さば、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)	●オレンジ濃縮果汁、キャベ ツ、こまつな、ねぎ、にんじ ん、●粉かんでん、しょうが、 カットわかめ、あおのり	牛乳 オレンジゼリーと クラッカー
27木	ごはん とうもろこしつくね ちくわ入りサラダ みそ汁(だいこん・油揚げ・ね ぎ)	573.9 21.6 15.4 1.9	●さつまいも、米、パン粉、 油、三温糖	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、ちくわ、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	だいこん、キャベツ、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、とうもろ こし(冷凍)	牛乳 ふかしさつま芋
28金	ごはん 誕生月特別メニュー 鶏肉のから揚げレモン醤油かけ ジャーマンポテト ゆで野菜(ブロッコリー) ジュリアンスープ ココアマフィン	677 27.1 18.5 1.3	米、じゃがいも、小麦粉、●焼 ひ、三温糖、油、サフラワー 油(ハイオレイック)、●黒砂 糖、片栗粉、	●牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にん じん、しめじ、コーン缶、レモ ン、にんにく、しょうが	牛乳 お麩のラスク

※仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。