

令和5年 2月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	肉じゃが もやしのナムル にらたまじる みかん	大豆油／糸こんにやく／ じゃがいも／三温糖／ご ま油／白ごま(いり)／せ んべい	豚肉(薄切り)／たまご ／牛乳	にんじん／玉葱／グリーン ピース(冷凍)／もやし／きゅう り／にら／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
2 木	レバーのからあげ ポテトサラダ みそしる(だいこん) 夏みかん缶	薄力粉／大豆油／かたく り粉／じゃがいも／マヨ ネーズ／せんべい	豚肝臓／たまご／ローズ ハム／油揚げ／米みそ(赤 色辛みそ)／ジョア	にんにく／しょうが／きゅう り／にんじん／サラダ菜／だ いこん／なつみかん(缶詰)	ジョア おかし
3 金	いわしの梅煮 あつあげとぶた肉の炒めに 豆まめ汁 豆乳プリン	ごま油／三温糖／かたく り粉／カスタードプディ ング／ねりきり	いわしの梅煮／豚肉(薄 切り)／生揚げ／大豆(国 産、ゆで)／米みそ(赤色 辛みそ)	青ピーマン／しょうが／グ リンピース(冷凍)／にんじん ／だいこん／ねぎ	お茶 和菓子
4 土	コーンラーメン さつまいものあまに バナナ	中華めん(生)／ごま油／ さつまいも／三温糖／せ んべい	豚肉(薄切り)／牛乳	にんじん／ねぎ／ほうれん そう／はくさい／とうもろこ し缶詰(ホル)／バナナ	牛乳 おかし
6 月	肉豆腐 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(もやし・油あげ) みかん	糸こんにやく／三温糖／ せんべい	豚肉(薄切り)／木綿豆 腐／かつお加工品(かつお 節)／油揚げ／米みそ(赤 色辛みそ)／牛乳	玉葱／にんじん／干し椎茸 ／ごぼう／ねぎ／ブロッコ リー／もやし／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
7 火	さつま芋カレー 鶏肉と白菜のサラダ ヨーグルト	じゃがいも／さつまいも ／大豆油／彩り野菜ドレ ッヅ／食パン(市販品)	豚肉(薄切り)／鶏胸肉 ／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく ／しょうが／グリーンピー ス(冷凍)／はくさい／水菜 ／りんご／いちごジャム(低糖 度)	牛乳 じゃむさんど
8 水	コロケ キャベツとコーンとえ ミネストローネスープ バナナ	三温糖／じゃがいも／オ リーブ油／水稲穀粒(精白 米)	ポテトコロケ／ベー コン／パルメザンチーズ ／かつお節	キャベツ／きゅうり／玉葱 ／にんじん／とうもろこし 缶詰(ホル)／にんにく／セ ロリー／ねぎ／グリーンピー ス(冷凍)／バナナ	お茶 おかかおにぎり
9 木	ポークチャップ マカロニサラダ みそ汁(こまつな) ぶどう	三温糖／マカロニ／マヨ ネーズ(全卵型)／せんべ い	豚肉(薄切り)／ローズ ハム／米みそ(赤色辛み そ)／牛乳	玉葱／にんじん／きゅうり ／サラダ菜／だいこん／こ まつな／ぶどう	牛乳 おかし
10 金	赤魚のおろしに ほうれん草のおかかあえ むらくも汁 りんご	三温糖／かたくり粉／せ んべい	あかうお 60g／かつお 節／たまご／牛乳	だいこん／こねぎ／ほうれ んそう／もやし／にんじん ／玉葱／チンゲンツァイ ／りんご	牛乳 おかし
13 月	とり肉とうずら卵のもの かぼちゃサラダ みそしる(キャベツ) みかん	三温糖／かたくり粉／ じゃがいも／マヨネーズ ／せんべい	鶏肉モモ／うずら卵(水 煮缶詰)／米みそ(淡色辛 みそ)／乳酸菌飲料	しょうが／にんじん／青 ピーマン／赤ピーマン／ぶ なしめじ／日本かぼちゃ ／きゅうり／サラダ菜 ／キャベツ／玉葱 ／温州蜜柑(普通、生)	ヤクルト おかし
14 火	とうふの中華煮 しおぶろっこりー みそ汁(大根・油あげ) りんご	ごま油／三温糖／かたく り粉／じゃがいも	豚肉(薄切り)／木綿豆 腐／うずら卵(水煮缶詰) ／油揚げ／米みそ(赤色 辛みそ)／牛乳	にんにく／にんじん／はく さい／干し椎茸／たけのこ (ゆで)／チンゲンツァイ ／ブロッコリー／だい こん／りんご	牛乳 こふきいも
15 水	おでん 春菊のごま和え チーズ みかん	板こんにやく／ごま(い り)／三温糖	さつま揚げ／焼き竹輪 ／たまご／はんぺん／キャ ンディーチーズ／牛乳 ／豆しとぎ	だいこん／にんじん／ほう れんそう／えのきたけ／し ゆんぎく／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 豆しとぎ
16 木	大根とぶた肉の甘辛煮 ほうれん草とコーンいた みそ汁(白菜・まいたけ) もものかんづめ	ごま油／三温糖／大豆油 ／せんべい	豚肉(薄切り)／米みそ (赤色辛みそ)／牛乳	だいこん／しょうが／ね ぎ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／ほうれんそう／にん じん／はくさい／まいた け／もも(缶詰果 肉)	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	ねぎとじゃこのチャーハン エビカツ 三色グラッセ ペンネアラビアータ かにたまスープ いちご	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／じゃがいも／有塩 バター／マカロニ／オリ ブ油／ピーチベストリー	ちりめん雑／牛乳200 ／豚ひき肉／カニむき身 ／たまご／牛乳	ねぎ／にんじん／ブロッ コリー／トマト缶詰(ホ ール)／にんにく(りん 茎)／玉葱／パセリ ／サラダ菜／いちご	牛乳 ピーチベストリー
18 土	わふうスパゲッティ キャベツのスープ バナナ	スパゲッティ／大豆油 ／せんべい	ベーコン／焼きのり ／牛乳	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／えのきたけ／生 しいたけ(菌床栽培、生) ／キャベツ／バナナ	牛乳 おかし
20 月	とうふのまさごあげ ブロッコリーのサラダ みそ汁(玉ねぎ、じゃが芋) りんご	かたくり粉／大豆油／マ ヨネーズ／じゃがいも ／せんべい	木綿豆腐／むきえび ／鶏ひき肉／ちりめん 雑／たまご／ローズハ ム／米みそ(赤色辛み そ)／牛乳	にんじん／ブロッコ リー／とうもろこし 缶詰(ホル)／玉葱 ／りんご	牛乳 おかし
21 火	ひきにくなとう 雪菜のおひたし みそ汁(大根・油あげ) デコポン	大豆油／三温糖／マヨ ネーズ	ひき割り納豆／豚ひ き肉／かつお節／かに 風味かまぼこ／油揚 げ／米みそ(赤色辛 みそ)／牛乳／たま ご	にんじん／玉葱／ほう れんそう／雪菜／だ いこん／温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 ゆでたまご
22 水	クリームシチュー きゃべつとたまごのさら だバナナ	じゃがいも／薄力粉 ／有塩バター／大豆油 ／マヨネーズ(全卵型) ／水稲穀粒(精白米) ／白ごま(いり)	鶏肉モモ／牛乳／たま ご／油揚げ／さくら えび(素干し)	玉葱／にんじん／ブ ロッコリー／キャベ ツ／バナナ	お茶 こんにゃくつねの おにぎり
24 金	さば梅煮 彩りおかか和え とん汁 みかん	三温糖／じゃがいも ／糸こんにやく／せん べい	まさば／豚ばら(脂 身付)／木綿豆腐 ／米みそ(淡色辛 みそ)／牛乳	しょうが／ほうれん そう／黄ピーマン ／にんじん／キャ ベツ／干し椎茸 ／ごぼう／ねぎ ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
25 土	煮込みきのこうどん 長芋とちんげん菜の塩炒 めりんご	干しうどん(乾)／有 塩バター／三温糖 ／ながいも／ごま油 ／せんべい	豚肩ロース(脂身付) ／うずら卵(水煮 缶詰)／豚肉(薄 切り)／牛乳	にんじん／ぶなし めじ／まいたけ ／えのきたけ／は くさい／チン ゲンツァイ／りん ご	牛乳 おかし
27 月	ツナいり卵焼き だいこんのそぼろに こんぶのつくだに 豆乳みそ汁 みかん	大豆油／三温糖 ／上白糖／せんべ い	まぐろ缶詰(油漬 フル味)／たまご ／鶏若鶏肉ひき 肉／昆布つくだ 煮／油揚げ／豆 乳／米みそ(赤 色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱 ／だいこん／グ リンピース(水 煮缶詰)／サ ラダ菜／キャ ベツ／温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 おかし
28 火	チキンカレー れんこんサラダ バナナ	じゃがいも／有塩 バター／薄力粉 ／三温糖／マヨ ネーズ／白ごま (いり)／白玉 団子	鶏肉モモ／脱脂 粉乳／ロースハ ム／あずき(こ し)	にんにく／しょう が／にんじん ／玉葱／グ リンピース(冷 凍)／れん こん／ブロッ コリー／パ ナ	おしるこ

月平均栄養価	エネルギー	415 kcal	タンパク質	19.9 g
	脂質	18.8 g	食塩相当量	2.7 g