

給食予定献立表(3つの食品群) 2022年2月

日曜日	献立名	さ い り じ ゅ う			10時のおやつ 3時のおやつ
		赤く、血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く、からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く、元や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 火	・ごはん ・ピザチキン ・ツナサラダ ・パンプキンポタージュ ・バインヨーグルト	とりもも、ちーず つな ぎゅうにゅう よーぐると	ぱせり きゃべつ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ ばいんかん	こめ どれっしんぐ さとう	・ぼたぼた焼き ・まめびよ(いちご味)
2 水	・ごはん ・白身魚フライ ・白菜としめじののさつと煮 ・さつま汁・白桃缶	たら みそ	はくさい、しめじ、きぬさや ごぼう、にんじん、ながねぎ、はくとうかん	こめ こむぎこ、ぱんこ、たるたるそーす さつまいも	・いちごフルーチェ
3 木	・ナポリタン ・さつま芋サラダ ・コンソメスープ・洋梨缶	ういんなー とりももにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、びーまん きゅうり、こーん はくさい、にんじん、ほうれんそう、ようなしかん	すばげってい、あぶら さつまいも	・節分ポ一口 ・牛乳
4 金	・☆☆みんなとお給食☆☆ ・麦ごはん ・豚肉のしぐれ煮 ・ブロッコリーゆかり和え ・みそ汁・みかん	ぶたにく みそ、あぶらあげ	ごぼう、たまねぎ、しらたき、いんげん ぶろっこりー、もやし、にんじん、ゆかり だいこん、きぬさや、みかん	こめ、おしむぎ さとう	・わかめおにぎり
5 土	・中華丼 ・大根のさっぱり和え ・中華スープ・ぶどうゼリー	ぶたにく、あつあげ ちくわ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ぐりんぴーす だいこん ちんげんさい、しいたけ、にら	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ さとう、ごま ぶどうゼリー	・きなこカップケーキ ・乳酸菌飲料
7 月	・ごはん ・ポークトマト煮 ・コーンサラダ ・コロコロ野菜スープ ・バインヨーグルト	ぶたにく ベーこん よーぐると	たまねぎ、まっしゅるーむ、ぐりんぴーす きゃべつ、こーん、にんじん たまねぎ、にんじん、いんげん ばいんかん	こめ さとう どれっしんぐ さとう	・おかかおにぎり
8 火	・みそラーメン ・豆腐しゅうまい ・長芋のおかか和え ・洋梨缶	みそ、ぶたにく しゅうまい	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ おくら ようなしかん	ちゅうかめん、ごまあぶら ながいも、さとう	・ぱりんこ ・牛乳
9 水	・ごはん ・マスの梅おかか焼き ・南瓜のそぼろあん ・みそ汁・りんご	ます とりひきにく みそ、とうふ	かぼちゃ たまねぎ、しめじ、ながねぎ、りんご	こめ さとう、あぶら さとう、かたくりこ	・きなこ揚げパン ・牛乳
10 木	・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・関東煮風 ・みそ汁・みかん缶	とりもも がんも、ちくわ みそ	だいこん はくさい、えのき、ながねぎ、みかんかん	こめ なましおこうじ、あぶら さといも	・ココアワッフル ・まめびよ(いちご)
14 月	・☆☆バレンタイン☆☆ ・ごはん ・ハンバーグ(ハート型) ・白菜サラダ ・コンソメスープ・いちご	はーとはんぱーぐ はむ	はくさい、こーん たまねぎ、えのき、ぱんのうねぎ、いちご	こめ あぶら まかろに	・バームクーヘン ・牛乳
15 火	・けんちんうどん ・鶏じゃが ・ブロッコリー・バナナ	とうふ、あぶらあげ とりももにく	だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、ほうれんそう たまねぎ、ぐりんぴーす ブロッコリー、ばなな	うどん じゃがいも、さとう	・菜めしおにぎり
16 水	・ごはん ・さわらのコーンマヨ焼き ・カニとかぶのどろっと煮 ・みそ汁・カクテルゼリー	さわら かにかま みそ、あぶらあげ	こーん かぶ、しょうが、かぶのは たまねぎ、いんげんみかんかん	こめ あぶら さとう、かたくりこ かくてるゼリー	・さつま芋ケーキ ・牛乳
17 木	・チキンライス ・ウインナー・ブロッコリー ・ほうれん草スープ ・バインヨーグルト	とりももにく ういんなー よーぐると	たまねぎ、こーん、にんじん、ぐりんぴーす ぶろっこりー きゃべつ、ほうれんそう、しめじ ばいんかん	こめ、ばたー さとう	・野菜かりんとう ・牛乳
18 金	・ごはん ・サバの味噌煮 ・キャベツのおかか和え ・具だくさん汁・はっさく	さば、みそ	しょうが きゃべつ、きゅうり だいこん、にんじん、ながねぎ、はっさく	こめ さとう さといも	・ゆかりおにぎり
19 土	・麻婆豆腐丼 ・春雨ナムル ・中華スープ・みかんゼリー	とうふ、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、にら、にんにく きゅうり、にんじん だいこん、こーん、にら	こめ、さとう、かたくりこ はるさめ、さとう、ごまあぶら みかんゼリー	・ココア蒸しパン ・アンパンマンジュース
21 月	・ごはん ・カレイのいそべ揚げ ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・フルーツヨーグルト	かれい あぶらあげ みそ よーぐると	あおさこ きりぼしだいこん、にんじん、きぬさや はくさい、ほうれんそう、ながねぎ みかんかん、ばいんかん	こめ あぶら、かたくりこ さとう さとう	・わかめおにぎり
22 火	・☆☆お誕生日会☆☆ ・キーマカレー ・フライドポテト ・冬やさいのスープ煮 ・バナナ	ぶたにく ういんなー	たまねぎ、にんじん、とまとぴゅーれ、ぐりんぴーす だいこん、にんじん、こーん、かりふらわー、いんげん ばなな	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら	・ミルクレーブ ・牛乳
24 木	・☆☆みんなとお給食☆☆ ・ごはん ・豚肉と玉ねぎの炒め物 ・南瓜の煮物 ・みそ汁・はっさく	ぶたにく みそ	たまねぎ、しょうが、にんにく、びーまん かぼちゃ だいこん、えのき、ながねぎ、はっさく	こめ こめ、あぶら、さとう さとう	・ももゼリー
25 金	・コーンクリームスパゲティ ・チキンナゲット ・キャベツのソテー ・フルーツカクテル缶	ベーこん、とうにゅう ちきんなげつと	たまねぎ、こーん、まっしゅるーむ、ほうれんそう きゃべつ、にんじん、ぶろっこりー ふる一つかくてるかん	すばげってい、あぶら あぶら あぶら	・おかかおにぎり
28 月	・麦ごはん ・鶏のからあげ ・しらすわかめサラダ ・みそ汁・洋梨缶	とりももにく しらすほし	しょうが、にんにく きゃべつ、わかめ ねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ようなしかん	こめ、おしむぎ あぶら、かたくりこ どれっしんぐ	・菜めしおにぎり

	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
3歳以上児		512 kcal	18.2 g	14.0g	118 mg	1.4g
3歳未満児		448 kcal	15.2 g	10.8g	187 mg	1.4g