



# 令和4年度2月 給食献立表



☆…今月の郷土料理  
両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	15	水	牛乳 リッツ 麦ごはん 豚ばら大根 マカロニサラダ みそ汁(わかめ) りんご	牛乳 チーズケーキ	米 押麦 ごま油 砂糖 マヨドレ 麩 小麦粉	豚ばら肉 ツナ わかめ 味噌 牛乳 クリームチーズ 生クリーム たまご	大根 生姜 葉ねぎ きゅうり にんじん コーン りんご レモン	608kcal	15.9g	1.4g
2	16	木	牛乳 おかかせんべい ハヤシライス グリーンサラダ(ブロッコリー) チンゲン菜スープ デコポン	牛乳 ☆にゅうめん	米 油 バター 小麦粉 砂糖 そろめん	豚もも肉 牛乳 鶏もも肉	玉葱 にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー チンゲン菜 干し椎茸 ほうれん草 デコポン	540kcal	17.7g	2.3g
3	17	金	▲節分▲ 五目ちらしごはん いわしの蒲焼き 五目豆煮 水菜のお浸し すまし汁(はんぺん) いちご	牛乳 さつまいも蒸しパン	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 小麦粉 さつまいも	いわし 大豆 油揚げ はんぺん 牛乳	にんじん かんぴょう 生姜 大根 ごぼう 水菜 小松菜 みつば いちご	572kcal	23.2g	2.3g
			麦ごはん いわしの蒲焼き 水菜のお浸し すまし汁(はんぺん) パナナ	牛乳 さつまいも蒸しパン	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	いわし 油揚げ はんぺん 牛乳	生姜 水菜 小松菜 にんじん みつば パナナ	568kcal	21.2g	1.4g
4	18	土	牛乳 リッツ 麻婆豆腐丼 三色ナムル きのこスープ オレンジ	牛乳 きな粉トースト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン バター	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳 きな粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり しめじ えのきたけ 玉葱 葉ねぎ オレンジ	495kcal	19.1g	2.0g
6	20	月	牛乳 ビスケット ごはん 鮭のみりん漬け焼き ひじきのマヨネーズサラダ みそ汁(大根) りんご	牛乳 マドレーヌ	米 マヨドレ 小麦粉 バター	鮭 味噌 牛乳 たまご	ひじき にんじん きゅうり コーン 大根 葉ねぎ りんご レモン	558kcal	20.0g	1.4g
7	21	火	牛乳 かぼちゃせんべい ミルクパン ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ せとか	牛乳 ☆鶏飯	ミルクパン パン粉 油 砂糖 米	豚ひき肉 たまご 豆乳 牛乳 鶏ささみ	玉葱 キャベツ きゅうり にんじん かぶ えのきたけ せとか 干し椎茸 刻み海苔	513kcal	23.2g	2.3g
8	22	水	牛乳 リッツ あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ わかめスープ パナナ	牛乳 焼きみそおにぎり	焼きそば麺 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 米	豚もも肉 大豆 牛乳 味噌	玉葱 にんじん たけのこ もやし チンゲン菜 青のり わかめ ねぎ コーン パナナ	612kcal	20.3g	2.4g
9	25	木	牛乳 おかかせんべい 菜飯 切干大根入り卵焼き 白菜の塩昆布和え けんちん汁 いやかん	牛乳 チキンナゲット	米 油 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ 小麦粉 片栗粉	鶏ひき肉 たまご 牛乳 チーズ	大根葉 にんにく 切干大根 ねぎ 白菜 塩昆布 大根 にんじん ごぼう 干し椎茸 いやかん	534kcal	24.3g	2.3g
10			24	金	牛乳 クラッカー ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 クリームパン	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ロールパン 小麦粉	豚もも肉 納豆 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 たまご	にんじん グリンピース ほうれん草 えのきたけ ねぎ りんご	586kcal
			牛乳 リッツ 焼き鳥丼 きゅうりとじゃこの和え物 みそ汁(麩) オレンジ	牛乳 焼きいも	米 油 砂糖 片栗粉 麩 さつまいも	鶏もも肉 味噌 牛乳	ねぎ 刻み海苔 キャベツ にんじん 小松菜 オレンジ	498kcal	17.6g	1.2g
13	27	月	牛乳 ビスケット なかよしうどん ☆さつまいもの天ぷら(がねあげ) 即席漬(大根・きゅうり) りんご	牛乳 さといもごはん	うどん 片栗粉 さつまいも 小麦粉 油 米 さといも	豚もも肉 たまご 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	玉葱 にんじん ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 りんご	540kcal	17.6g	2.3g
14	28	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのごま酢和え みそ汁(じゃがいも) せとか	牛乳 アイスボックスクッキー	米 塩こうじ ごま 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏もも肉 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 せとか	563kcal	19.3g	1.4g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・いちご・デコポン・せとかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)  
※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。