



令和6年 2月 給食献立表



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	食塩相当量
1	15	木	牛乳 コーンクッキー あんかけ焼きそば 青のりポテトピーズ わかめスープ パナナ	牛乳 鶏飯	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 ジャが芋 米 上白糖	豚小間肉 大豆水煮 牛乳 鶏ささみ たまご	玉ねぎ 人参 水煮たけのこ チンゲン菜 青のり わかめ ねぎ パナナ 干し椎茸 きざみのり	592kcal	25.3g	2.7g
2	16	金	牛乳 リッツ ▲節分▲ おにごはん いわしのかば焼き 浅漬(キャベツ) けんちん汁 りんご	牛乳 きな粉蒸しパン (甘納豆)	米 片栗粉 油 三温糖 薄力粉 上白糖 甘納豆	挽きわり納豆 いわし 鶏もも肉 牛乳 きな粉	グリーンピース きざみのり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 昆布 大根 ごぼう ねぎ りんご	562kcal	25.2g	1.8g
			牛乳 リッツ ミルクパン 白身魚のフライ コーンサラダ ベーコンスープ りんご	牛乳 焼きおにぎり	ミルクパン マヨドレ パン粉 油 上白糖 米	カレイ ベーコン 牛乳	白菜 きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ キャベツ りんご 昆布	551kcal	21.1g	2.9g
3	17	土	牛乳 せんべい 焼き肉丼 かぶのおかか和え みそ汁(さつまいも) オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	米 片栗粉 油 さつまいも 薄力粉 黒砂糖	豚小間肉 かつお節 白みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく かぶ きゅうり オレンジ	515kcal	16.7g	0.9g
5	19	月	牛乳 リッツ ほうれん草のクリームパスタ ひじきのサラダ ウイナースープ パナナ	牛乳 青菜ごはん	スパゲティ 油 薄力粉 バター 上白糖 ごま油 米	ベーコン 牛乳 白みそ 粉チーズ ウイナー 豚小間肉	ほうれん草 玉ねぎ しめじ ひじき きゅうり キャベツ 人参 パナナ 生姜 干し椎茸 野菜菜	580kcal	21.4g	2.7g
6	20	火	牛乳 コーンスナック ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁(白菜) みかん	牛乳 ココアコッペ	米 油 片栗粉 マヨドレ コッペパン バター 上白糖	豚小間肉 ツナ 油揚げ 白みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ 大根 小松菜 人参 白菜 みかん	589kcal	21.1g	1.5g
7	21	水	牛乳 ビスケット ごはん 油淋鶏 春雨サラダ かきたまみそ汁 いちご	牛乳 にんじんブリッツ	米 上白糖 ごま油 片栗粉 油 春雨 白いりごま 薄力粉	鶏もも肉 ロースハム 絹豆腐 たまご 白みそ 牛乳 粉チーズ	ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 いら いちご	582kcal	23.7g	1.8g
8	22	木	牛乳 コーンクッキー 麦ごはん 鮭の西京焼き れんこんのきんぴら煮 すまし汁(麩) りんご	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 押麦 上白糖 油 三温糖 ごま油 麩 せんべい	鮭 白みそ 鶏もも肉 牛乳	蓮根 ごぼう 人参 いんげん えのき りんご ほうれん草 ぶどうジュース 寒天	517kcal	21.0g	1.4g
9	29	金・木	牛乳 リッツ 牛乳 コーンクッキー 食パン タンドリーチキン フレンチサラダ にんじんのポタージュ オレンジ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	食パン マヨドレ 油 三温糖 バター ジャが芋 米	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 生クリーム 白みそ 豚ひき肉 高野豆腐	にんにく 生姜 白菜 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 オレンジ	516kcal	22.3g	2.8g
10	24	土	牛乳 せんべい 豚玉丼 もやしの塩昆布和え みそ汁(わかめ) パナナ	牛乳 麩のラスク	米 上白糖 麩 バター	豚小間肉 たまご ツナ わかめ 白みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 塩昆布 パナナ	518kcal	21.0g	2.6g
	26	月	牛乳 リッツ ハヤシライス マカロニサラダ かぶスープ いちご	牛乳 シュガーパイ	米 バター 薄力粉 上白糖 マカロニ 油 マヨドレ パイ生地 グラニュー糖	豚小間肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり とうもろこし かぶ しめじ いちご	550kcal	16.5g	2.2g
13	27	火	牛乳 コーンスナック 麦ごはん れんこん入りつくね ほうれん草の和風和え みそ汁(里芋) みかん	牛乳 みそポテト	米 押麦 上白糖 片栗粉 ごま油 里芋 油 ジャが芋 薄力粉	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 蓮根 もやし ほうれん草 椎茸 万能ねぎ みかん	510kcal	19.0g	1.6g
14	28	水	牛乳 ビスケット ビビンバ ブロccoliーときのこのサラダ チンゲン菜スープ りんご	牛乳 14日:ジャムクッキー 28日:型抜きクッキー	米 ごま油 上白糖 三温糖 薄力粉 バター	豚ひき肉 白みそ 牛乳	にんにく 小松菜 もやし 人参 ブロccoliー しめじ エリンギ ねぎ チンゲン菜 りんご	533kcal 523kcal	17.6g 17.6g	1.8g 1.8g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・いちご・みかんを予定しています。(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。