



令和3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	食塩相当量
1	15	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 青菜とじゃこの和え物 ☆せんべい汁 パナナ	牛乳 ココアトースト	米 砂糖 ごま 片栗粉 せんべい 食パン バター	鶏もも肉 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 白菜 ねぎ パナナ	570kcal	21.0g	19.2g	2.4g
2	16	水	牛乳 リッツ 麦ごはん 豚バラ大根 マカロニサラダ みそ汁(キャベツ) いよかん	牛乳 チーズケーキ	米 押麦 ごま油 砂糖 小麦粉 マカロニ マヨドレ じゃがいも	豚ばら肉 ツナ 味噌 牛乳 クリームチーズ たまご	大根 生姜 葉ねぎ きゅうり にんじん コーン キャベツ いよかん レモン	609kcal	16.2g	20.3g	1.5g
3	17	木	▼節分行事食▼ 五目ごはん いわしの蒲焼き 水菜のお浸し すまし汁 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(0歳児:かたい) 油揚げ はんぺん 牛乳	にんじん かんぴょう 干し椎茸 生姜 水菜 小松菜 みつば いちご	540kcal	20.8g	13.6g	2.2g
			牛乳 おかかせんべい ごはん いわしの蒲焼き 水菜のお浸し すまし汁 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(0歳児:かたい) 油揚げ はんぺん 牛乳	にんじん 生姜 水菜 小松菜 みつば いちご	540kcal	20.8g	13.6g	2.2g
4	18	金	牛乳 クラッカー ミルクパン ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ デコボン	牛乳 切干大根おにぎり	ミルクパン パン粉 油 砂糖 米	豚ひき肉 たまご 豆乳 牛乳 ベーコン	玉葱 キャベツ きゅうり にんじん かぶ えのきたけ 切干大根 デコボン	512kcal	19.4g	17.4g	2.3g
5	19	土	牛乳 リッツ 鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(わかめ) パナナ	牛乳 麩ラスク(きな粉)	米 油 砂糖 片栗粉 麩 バター	鶏もも肉 味噌 牛乳 きな粉	にんじん ごぼう キャベツ 大根 わかめ パナナ	451kcal	17.8g	11.7g	1.3g
7	21	月	牛乳 ビスケット ドライカレー ブロッコリーのおかかサラダ 大根スープ せとか	牛乳 にゅうめん	米 油 バター 小麦粉 砂糖 そうめん	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 牛乳	玉葱 にんじん セロリー ビーマン コーン マッシュルーム 大根 ブロッコリー せとか 干し椎茸	502kcal	14.2g	10.0g	2.3g
8	22	火	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん たらのマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜) りんご	牛乳 セサミクッキー	米 押麦 マヨドレ 油 砂糖 麩 ごま 豆乳マーガリン	まだら チーズ 油揚げ 大豆 味噌 牛乳	ひじき にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 りんご	591kcal	18.6g	23.5g	1.6g
9	23	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 いちご	牛乳 チーズおかかおにぎり	焼きそば麺 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 米	豚もも肉 うずら卵 大豆 牛乳 チーズ	玉葱 にんじん だけのこ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 わかめ ねぎ 青のり いちご	610kcal	23.8g	19.8g	2.3g
10	24	木	牛乳 おかかせんべい ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え みそ汁(豆腐) パナナ	牛乳 クリームパン	米 油 片栗粉 ロールパン 砂糖 小麦粉	豚ひき肉 納豆 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 たまご	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 にんじん えのきたけ パナナ	608kcal	26.7g	18.7g	2.1g
11	25	金	牛乳 クラッカー 菜飯 切干大根入り卵焼き 白菜の塩昆布和え けんちん汁 せとか	麦茶 カップヨーグルト せんべい	米 押麦 油 砂糖 ごま油 ごま せんべい	鶏ひき肉 たまご 豆腐 牛乳 ヨーグルト	大根 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 せとか	539kcal	21.9g	12.4g	2.4g
12	26	土	牛乳 リッツ 焼き豚チャーハン もやしナムル ウインナーソテー きのことスープ パナナ	牛乳 お星さまのコーンスナック	米 油 ごま油 砂糖 ごま	焼き豚 牛乳 ウインナー	にんじん ねぎ コーン もやし きゅうり にんにく 小松菜 ぶなしめじ パナナ	421kcal	13.4g	9.2g	1.8g
14	28	月	牛乳 ビスケット なかよしうどん さつまいもの天ぷら 即席漬 りんご	牛乳 五平もち	うどん 片栗粉 さつまいも 小麦粉 油 米 砂糖 ごま	豚もも肉 たまご 牛乳 味噌	玉葱 にんじん ねぎ 小松菜 かぶ きゅうり りんご	526kcal	16.1g	10.9g	2.4g

※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。