



献立表



2024年02月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 木	鮭の南蛮漬け ポテトサラダ ネーブル	480 22 15	じゃがいも、マヨネーズ 砂糖	トラウト鮭、ハム、卵	ネーブル、きゅうり 人参、玉葱	酢、しょうゆ、食塩	マカロニ きな粉
02 金	小さいわしの天ぷら 大豆の甘唐揚げ 豚汁 いちご	512 17 14	板こんにゃく、片栗粉 白絞油	豆腐、蒸し大豆、豚肉 中みそ、油揚げ、白ごま	いちご、玉葱、人参 ごぼう、葉ねぎ	みりん、いりこだし しょうゆ	恵方巻
03 土	ナポリタン バナナ	610 19 17	ハーフスパゲティー サラダ油	ウインナー	バナナ、玉葱、人参 ピーマン マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース、食塩	鮭むすび
05 月	スパニッシュオムレツ 春雨スープ りんご	467 15 14	じゃがいも、春雨 サラダ油、砂糖	卵、ウインナー サラダチーズ 有塩バター	りんご、玉葱、人参 キャベツ、小松菜 パセリ、かぼちゃ	白湯スープ、ケチャップ 食塩	ぶどうゼリー
06 火	牛肉甘辛煮 マカロニサラダ みかん	526 18 18	マカロニ、マヨネーズ 砂糖、白ごま油	牛肉、ツナ水煮	みかん、玉葱、小松菜 キャベツ、しめじ きゅうり、たけのこ 人参、コーン、切干大根	ケチャップ、しょうゆ 食塩	恐竜パイ
07 水	和風ハンバーグ 野菜スープ キウイ	574 20 22	片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、ウインナー 有塩バター	キャベツ、玉葱、キウイ 人参、小松菜、ひじき	コンソメ、しょうゆ 食塩	バナナケーキ
08 木	鶏肉の竜田揚げ 春雨酢の物 ネーブル	614 24 19	片栗粉、白絞油、春雨 砂糖	鶏肉、ハム カットわかめ	ネーブル、きゅうり 人参、しょうが	酢、しょうゆ、酒 みりん、食塩	ラスク
09 金	ポークチャップ 中華風サラダ りんご	534 19 17	サラダ油	豚肉、ハム カットわかめ	玉葱、りんご、キャベツ 人参、きゅうり、切干大 根	ケチャップ 冷やし中華のたれ ウスターソース、食塩	ココア スコーン
10 土	チャーハン わかめスープ バナナ	487 12 12		ハム、ベーコン 有塩バター カットわかめ	バナナ、玉葱、人参 キャベツ、ピーマン 小松菜	白湯スープ、しょうゆ コンソメ、食塩	ふかし芋
13 火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン いちご	410 20 11	ビーフン、白絞油 片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	いちご、玉葱、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ	おさつ スティックパイ
14 水	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	557 17 16	砂糖、白ごま油	牛肉、蒸し大豆 ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶 マッシュルーム缶 キウイ	ハヤシルウ	絞り出し クッキー
15 木	白身魚のりんごソース焼き 白菜スープ みかん	518 22 12	砂糖	カラスカレイ、ベーコン	みかん、白菜、りんご 人参、小松菜、きゅうり	コンソメ、しょうゆ、酢 食塩	きなこ揚げパン ※4歳児クラスは クッキング したものを食べます
16 金	おでん風煮 さつまいもサラダ キウイ	501 17 14	さつまいも、じゃがいも 板こんにゃく マヨネーズ、砂糖	豚肉、さつまいも、ハム ウインナー、削り節粉	キウイ、大根、きゅうり 人参、りんご 干しぶどう	しょうゆ、食塩 いりこだし	ふスナック
17 土	みそラーメン バナナ	489 19 9	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ 有塩バター カットわかめ	バナナ、玉葱、人参 もやし、コーン	白湯スープ	ひじきむすび
19 月	鶏肉の磯辺揚げ きんぴら ネーブル	498 24 15	糸こんにゃく、白絞油 片栗粉、小麦粉、砂糖 黒ごま油	鶏ささ身、牛肉、卵 白ごま	ネーブル、人参、小松菜 れんこん、ごぼう 切干大根、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	チヂミ
20 火	マーボー白菜 切干大根の酢の物 りんご	535 19 20	砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、中みそ 油揚げ、ちりめん、黒ごま 白ごま、削り節粉	白菜、りんご、人参 玉葱、キャベツ だしのこ、切干大根 きゅうり、葉ねぎ	酢、しょうゆ、めんつゆ いりこだし、食塩	おからチーズ ボール
21 水	れんこんボール みそ汁 いちご	647 27 23	砂糖、片栗粉	鶏ミンチ、豆腐 木綿豆腐、卵 だし用煮干し カットわかめ	れんこん、いちご、玉葱 人参、しょうが 干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、酒 みりん、酢	ホットケーキ
22 木	まぐろの五色揚げ キャロットスープ みかん	535 23 15	さつまいも、白絞油 砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆 有塩バター	人参、みかん、玉葱 小松菜	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	いちごゼリー
24 土	肉うどん バナナ	530 20 10	干しうどん	牛肉、かまぼこ だし用削り節	バナナ、玉葱、人参 小松菜	しょうゆ、本みりん 食塩、いりこだし	わかめむすび
26 月	治部煮 フレンチサラダ キウイ	516 21 16	サラダ油、砂糖、白ごま 油	鶏肉、生揚げ、ハム	キャベツ、キウイ、人参 ごぼう、きゅうり れんこん、干ししいたけ	酢、しょうゆ、みりん 食塩	フチパン
27 火	さばのカレー照り焼き キャベツスープ ネーブル	459 19 15	小麦粉、砂糖	さば、ベーコン	ネーブル、キャベツ 人参、葉ねぎ 干ししいたけ	コンソメ、しょうゆ みりん、カレー粉	豆乳かん
28 水	ドライカレー りんごサラダ	647 23 28	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ハム 粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参 りんご、きゅうり	ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、カレー粉 食塩	モスクッキー
29 木	五目卵焼き わかめスープ みかん	567 19 24	サラダ油、砂糖 黒ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ ベーコン、カットわかめ	みかん、玉葱、キャベツ 人参、小松菜 干ししいたけ、ひじき かぼちゃ	白湯スープ、しょうゆ 食塩、	クロワッサン サンド

給食だより

2月といえば、節分やバレンタインデー。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。給食では、小さいわしの天ぷら、大豆の甘辛揚げ、おやつには恵方巻を出します。また、バレンタインデーのおやつにはハート形の絞り出しクッキーを出します。寒さが厳しくなりましたが、しっかりご飯を食べて体調を整えていきましょう！

