

# 2023年2月 給食献立表

## 四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ								
					きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
1	15	水	ビスケット 丸パン チキンの照り焼き コールスローサラダ 牛乳 コーンスープ パナナ	五平もち (15日:ホットケーキ) 牛乳	丸パン さとう マヨネーズ 米 白ごま ホットケーキミックス バター イチゴジャム	鶏肉モモ ベーコン 牛乳 赤みそ 卵	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉葱 パナナ	567	21.5	22.3	2.1	
2	16	木	ビスケット みそ煮込みうどん ひじきの炒め煮 牛乳 きゅうりとちりめんの甘酢 オレンジ	ツナの炊き込みご飯 牛乳	うどん 油 さとう 米 バター	豚小間 かつお節 赤みそ 干ひじき 竹輪 油揚げ しらす干し わかめ 牛乳 まぐろ缶詰	だいこん にんじん ごぼう 玉葱 きゅうり オレンジ えのきたけ	464	21.9	13.4	2.7	
3	17	金	クラッカー ご飯 いわしのかば焼き 牛乳 磯和え すまし汁 みかん	青のり豆ポテト (17日:シュガートースト) 牛乳	米 かたくり粉 油 さとう じゃがいも 食パン マーガリン	まいわし 焼きのり 豆腐 なた かつお節 牛乳 大豆 あおのり	玉葱 こまつな もやし にんじん こねぎ	461	19.4	16	4.5	
4	18	土	せんべい 焼肉丼 牛乳 即席漬け みそ汁 ヨーグルト	コーンパン 牛乳	米 油 上白糖 かたくり粉 プチパン	豚ばら 赤みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	玉葱 だいこん にんじん キャベツ とうもろこし	554	20.6	22	2.4	
6	20	月	クラッカー チキンカレー 牛乳 マセドアンサラダ オニオンスープ みかん	ヨーグルト せんべい 麦茶	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう せんべい	鶏肉モモ ヨーグルト	玉葱 にんじん だいこん きゅうり とうもろこし パセリ	466	14.8	12.4	1.8	
7	21	火	せんべい ご飯 きれいの照り焼き 牛乳 青菜の煮浸し すまし汁 パナナ	マヨチーズトースト 牛乳	米 さとう 食パン マヨネーズ	かれい 油揚げ わかめ 豆腐 かつお節 牛乳 チーズ	しょうが こまつな にんじん パナナ	511	23.6	12.1	2.1	
8	22	水	ビスケット ご飯 シャキシャキつくね 牛乳 納豆和え みそ汁 いちご	マカロニボリタン 牛乳	米 パン粉 さとう かたくり粉 マカロニ 油	鶏ひき肉 干ひじき 納豆 赤みそ かつお節 牛乳 ハム チーズ	ねぎ れんこん ほうれんそう もやし にんじん だいこん 葉ねぎ 玉葱	466	20.5	12.3	2.2	
9	23	木	せんべい 丸パン 白身魚フライ 牛乳 フレンチサラダ 白菜スープ パナナ	茶飯 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 油 さとう 米	たら ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 はくさい パナナ	529	19.7	18	2.3	
10	24	金	クラッカー ピビンバ 牛乳 中華きゅうり 春雨スープ オレンジ	お麩のラスク 牛乳	米 さとう 油 かたくり粉 はるさめ 白ごま 小町ふ、バター	豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり オレンジ	471	16.8	22.5	1.7	
11	25	土	クラッカー 鶏南蛮うどん 牛乳 さつま芋の甘煮 キャベツの香り漬 ヨーグルト	クリームパン 牛乳	うどん かたくり粉 さつまいも 上白糖 白ごま クリームパン	鶏肉モモ かつお節 ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん ねぎ キャベツ	436	17.9	9.7	2.2	
13	27	月	せんべい 海苔の佃煮ご飯 牛乳 生揚げ煮 きのこのすまし汁 パナナ	コーントースト 牛乳	米 さとう しらたき 食パン マヨネーズ	焼きのり 豚ばら肉 生揚げ たまご かつお節 牛乳	玉葱 にんじん はくさい えのきたけ 葉ねぎ パナナ とうもろこし	637	22.7	26	2.2	
14	28	火	ビスケット スパゲッティミートソース 牛乳 レモンドレッシングサラダ 青菜スープ オレンジ	バレンタインクッキー (28日:鮭ごはん) 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう バター 米 白ごま	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 たまご 鮭	玉葱 パセリ キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン こまつな しめじ オレンジ	648	22.6	26.8	1.9	

☆お誕生日会は2月15日(水)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、こまつな、だいこん、ねぎ、みかん、たら などです。

☆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。