

2024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	木	ビスケット ピビンバ 中華風きゅうり 春風スープ オレンジ 牛乳	牛乳 にゅうめん	精白米 上白糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ ごま そうめん	豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳 鶏肉モモ	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり オレンジ	465	21	16.3	2.5		
2	16	金	ビスケット ご飯 いわしの香味焼き 磯和え 呉汁 いちご 牛乳	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	精白米 ごま 上白糖 せんべい	まいわし のり 油揚げ みそ かつお節 牛乳 寒天	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ぶどうジュース	452	19.4	11.5	4		
3	17	土	クラッカー 鶏南蛮うどん さつま芋の甘煮 きやべつの香り漬 ヨーグルト 牛乳	牛乳 わかめご飯	うどん かたくり粉 さつまいも 上白糖 ごま 精白米	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 わかめ	453	17.3	7.8	2.1		
5	19	月	せんべい ご飯 豆腐の真砂揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 いちご 牛乳	牛乳 バナナカップケーキ	精白米 かたくり粉 油 しらたまふ ホットケーキミックス 上白糖 バター	木綿豆腐 鶏肉ひき肉 たまご かつお節 みそ 牛乳	にんじん 干し椎茸 キャベツ えのきたけ こまつな バナナ いちご	589	19.8	20.5	1.3		
6	20	火	クラッカー 食パン ハンバーグ キャロットサラダ ジュリアンヌスープ オレンジ 牛乳	牛乳 きんぴらご飯	食パン パン粉 油 精白米 ごま油	豚ひき肉 牛乳 ロースハム 鶏肉モモ	玉葱 にんじん キャベツ だいこん オレンジ ごぼう	485	22.1	17.1	2.7		
7	21	水	せんべい チキンカレー マセドアンサラダ オニオンスープ バナナ 牛乳	麦茶 苺ヨーグルトパフェ	精白米 油 じゃがいも パター 小麦粉 上白糖 コーンフレーク	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 いちごジャム	450	14.7	12.6	1.7		
8	22	木	ビスケット ご飯 さげの照り焼き 青菜の煮浸し みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 チキンチキンごぼう	精白米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 油	べにざけ 油揚げ みそ かつお節 牛乳 鶏肉モモ	こまつな にんじん キャベツ バナナ ごぼう	569	29.6	17	2		
9	23	金	ビスケット 麦ごはん 肉じゃが 納豆和え すまし汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ココア蒸しパン	精白米 押麦 油 じゃがいも しらかき ホットケーキミックス	豚小間 納豆 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 たまご	にんじん 玉葱 ほうれんそう もやし オレンジ	501	19.1	13.1	1.6		
10	24	土	せんべい 焼き鳥丼 ほうれん草のしらす和え みそ汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 じゃこトースト	精白米 油 上白糖 かたくり粉 食パン マヨネーズ	鶏肉モモ のり しらす干し みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ	479	25.2	11.6	1.9		
26	月	クラッカー 海苔の佃煮ご飯 生揚げ煮 きのこすまし汁 いちご 牛乳	牛乳 コーントースト	精白米 上白糖 しらかき 食パン マヨネーズ	のり 豚ばら 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 とうもろこし	586	22.3	25.9	2.2			
13	27	火	クラッカー ご飯 シャキシャキつくね 小松菜と人参のごま和え みそ汁 牛乳	牛乳 大学いも	精白米 パン粉 上白糖 かたくり粉 ごま じゃがいも さつまいも 油	鶏肉ひき肉 干ひじき 油揚げ みそ かつお節 牛乳	ねぎ れんこん にんじん こまつな 玉葱 バナナ	538	17.2	13.6	1.6		
14	28	水	せんべい ハッシュドスパゲッティ アップルドレッシングサラダ 大根スープ オレンジ 牛乳	牛乳 パレンタインクッキー (28日:豆腐ドーナツ)	スパゲッティ パター 油 上白糖 小麦粉	豚小間 牛乳 鶏肉モモ たまご	玉葱 エリンギ えのきたけ トマト キャベツ もやし にんじん きゅうり りんご だいこん パセリ オレンジ	541	21	17.7	2.5		
29	木	せんべい 丸パン 白身魚フライ フレンチサラダ 白菜スープ バナナ 牛乳	牛乳 茶飯	丸パン 小麦粉 パン粉 油 上白糖 精白米	まだら ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 はくさい バナナ	529	19.7	18	2.3			

☆お誕生日会は2月28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、オレンジ、みかん、たら などです。

☆なし、りんご、柿の提供は2歳クラスからとし、0歳完了食、1歳クラスは代替えにバナナを提供します。

☆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。