

# 給食だより 2月

えびす保育園  
びちえびす保育園  
ぴこえびす保育園

## 冬野菜を味わおう♪

2月2日は節分です。  
今年の恵方は  
西南西

寒い日が続き、風邪をひきやすい季節です。冬が旬の野菜には風邪を予防し、身体を温める効果があります。

冬野菜に多く含まれるビタミンEは血行を良くする働きがあり、ビタミンCには毛細血管の機能を保つ効果があるため、身体を温めると言われています。

またビタミンAは粘膜を健康に保つ効果があり、ビタミンCには風邪から身を守る効果があり、免疫力を高めて風邪の予防につながります。

栄養たっぷりの冬野菜を食べて寒い日を元気に過ごしましょう！

### ★ほうれん草

冬にとれるほうれん草は栄養価が高く、また甘みがあります。冬にとれるほうれん草の栄養価は夏にとれるものの3倍近くにもなると言われています。

鉄分やビタミン類などが豊富に含まれています。特にビタミンCは冬にとれるほうれん草で特に多いです。

### ★大根

食物繊維が豊富で便秘解消に効果があります。また、大根に含まれる酵素には消化を助ける効果があります。葉に近いほうが甘みが強く、また根の先に近いほうが辛みがあります。大根の葉も栄養価が高く、捨てずに食べるのもおすすめです。

### ★白菜

白菜は95%が水分ですが、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、ビタミンCなどが含まれます。加熱するとかさが減るため、たっぷりと野菜を摂ることができます。消化がいいので胃腸が弱っているときにも適しています。

### ★ねぎ

ねぎには冷えた体を温め、疲労回復に効果があると言われています。ねぎの緑色の部分にはカロテンやビタミンC、白い部分にはアリシンというビタミンB1の吸収を助ける成分が含まれています。

# 2月 給食献立表

2025年

離乳中後期

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	雑炊		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
3	月	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	大根・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし
4	火	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物 すまし汁		鮭 骨なし切身	精白米	かぼちゃ・ほうれん草・にんじん	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
5	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
6	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	キャベツ・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ・だし
7	金	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
10	月	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・上白糖	かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし
12	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
13	木	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
14	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	キャベツ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・だし
15	土	煮込みうどん		絹ごし豆腐	うどん	大根・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
17	月	おじや(鮭) 煮物 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
18	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
19	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
20	木	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
21	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	かぼちゃ・大根	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
25	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
26	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	たまねぎ・ほうれん草	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし
27	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
28	金	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ

2月 給食献立表

2025年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1 土	豚丼 みそ汁(豆腐とワカメ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒・だし	457 kcal 15.6 g
3 月	ちらし寿司 ひじき豆煮 豚汁	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 鬼まんじゅう(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏卵 鮭 骨なし切身・油揚げ・大豆 豚ももスライス・みそ	マンナビスケット・精白米 上白糖・なたね油・さつまいも ホトケキヌ	きゅうり・ほしひじき・にんじん・大根 はくさい・たまねぎ・ごぼう・青ねぎ	穀物酢・精製塩・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	424 kcal 15.4 g
4 火	玄米ご飯 鯉のあんかけ ほうれん草のごまあえ すまし汁(はくさい、えのき)	バナナ(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身	精白米・発芽玄米・かたくり粉 いりごま・上白糖・食パン 醤油	バナナ・ほうれん草・にんじん はくさい・えのき	水・ほんだし・うすくちしょうゆ みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・こんぶだし	445 kcal 23.0 g
5 水	米飯 すき焼き風煮 大根なます みそ汁(キャベツ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐・みそ	米菓・精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・大根・キャベツ・青ねぎ	水・しらす・穀物酢 うすくちしょうゆ・精製塩 こんぶだし・ほんだし	458 kcal 14.6 g
6 木	焼きそば ブロッコリーサラダ オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・ミロ 低脂肪乳	蒸し中華めん・いりごま サブレ	りんご・キャベツ・太もやし にんじん・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・オクラ・カットわかめ	ウスターソース こいくちしょうゆ・料理酒 ごまドレッシング・だし	451 kcal 16.7 g
7 金	焼きとり丼 白菜のツナ和え みそ汁(じゃがいも、もやし)	パン缶(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ きなこ	精白米・上白糖・じゃがいも マカロニ	たまねぎ・はくさい・にんじん 太もやし	パンアップル缶詰・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし・水 こんぶだし	446 kcal 18.3 g
10 月	米飯 鯛のかば焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(鮭、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 花かつお・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麺	ほうれん草・にんじん・カットわかめ りんご	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	431 kcal 20.1 g
12 水	ロールパン チキントマト煮込み ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、コーン)	米菓(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵	米菓・ロールパン・じゃがいも なたね油・ホトケキヌ 上白糖	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ブロッコリー・にんじん・はくさい スイートコーン	精製塩・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ	403 kcal 15.0 g
13 木	焼肉丼(玄米ご飯) 白菜のツナ和え みそ汁(キャベツ、油揚げ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク 油揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・米菓	りんご・太もやし・青ピーマン たまねぎ・はくさい・にんじん キャベツ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・水・こんぶだし	463 kcal 15.6 g
14 金	ミートソースパグティ コールスローサラダ スープ(じゃがいも、たまねぎ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・マヨネーズ じゃがいも・クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり	みかん缶詰・ミートソース フレッシュ・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	421 kcal 16.0 g
15 土	けんちんうどん 煮炊	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお	マンナウエハース・うどん 上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	384 kcal 14.6 g
17 月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・みそ きなこ	マンナビスケット・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・マカロニ	切り干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	493 kcal 22.6 g
18 火	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め もやしナムル 白菜スープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	普通牛乳・豚ももスライス みそ・ヨーグルト	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・いりごま・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ 赤ピーマン・青ピーマン・太もやし きゅうり・はくさい・にんじん	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし みかん缶詰・麦茶	384 kcal 15.3 g
19 水	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) ツナサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	566 kcal 21.4 g
20 木	米飯 筑前煮 酢の物 すまし汁(鮭、わかめ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお附り節・ミロ・低脂肪乳	精白米・さといも・上白糖 うずまき麺・ビスケット	りんご・ごぼう・にんじん・しいたけ 大根・キャベツ・きゅうり カットわかめ	水・こいくちしょうゆ・穀物酢 こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	437 kcal 19.5 g
21 金	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 大根サラダ	パン缶(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉 きな粉	うどん・上白糖・かたくり粉 蒸しりん・MIX粉	こねぎ・かぼちゃ・大根・きゅうり	パンアップル缶詰・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みりん・風調味料 ノンオイル青じそドレッシング	357 kcal 15.0 g
25 火	【お誕生日メニュー】 夕焼ご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	バナナ(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 醤油・マカロニ・マヨネーズ	バナナ・にんじん ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ	水・食塩・こしょう・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	598 kcal 19.2 g
26 水	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし、はくさい)	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・インゲン ほうれん草・焼きのり・太もやし はくさい	水・しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	460 kcal 18.8 g
27 木	ハヤシライス キャベツのサラダ(青じそドレ) コロッケ	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・コロッケ ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・スイートコーン	ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング	558 kcal 16.9 g
28 金	ちゃんぽん ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・調整豆乳 花かつお・しゅうまい	中華めん・なたね油・パフパイ	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬぎや ブロッコリー	みかん缶詰・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	437 kcal 19.6 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
454 kcal	17.7 g	14.6 g	67.3 g	344 mg	2.0 mg	164 μg	0.31 mg	0.44 mg	24 mg

# 2月 給食献立表

2025年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	豚丼 みそ汁(豆腐とワカメ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒・だし	457 kcal 15.6 g
3	月	ちらし寿司 ひじき豆煮 豚汁	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 鬼まんじゅう(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏卵 鮭 骨なし切身・油揚げ・大豆 豚ももスライス・みそ	マンナビスケット・精白米 上白糖・なたね油・さつまいも ホットケーキミックス	きゅうり・ほしひじき・にんじん・大根 はくさい・たまねぎ・ごぼう・青ねぎ	穀物粉・精製塩・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	424 kcal 15.4 g
4	火	玄米ご飯 鮭のあんかけ ほうれん草のごまあえ すまし汁(はくさい、えのき)	バナナ(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身	精白米・発芽玄米・かたくり粉 いりごま・上白糖・食パン 餡合油	バナナ・ほうれん草・にんじん はくさい・えのき	水・ほんだし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・こんぶだし	445 kcal 23.0 g
5	水	米飯 すき焼き風煮 大根なます みそ汁(キャベツ)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐・みそ	米菓・精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・大根・キャベツ・青ねぎ バナナ	水・しらたき・穀物粉 うすくちしょうゆ・精製塩 こんぶだし・ほんだし	458 kcal 14.0 g
6	木	焼きそば ブロッコリーサラダ オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・ミロ 低脂肪乳	蒸し中華めん・いりごま サブレ	りんご・キャベツ・太もやし にんじん・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・オクラ・カットわかめ	ウスターソース こいくちしょうゆ・料理酒 ごまドレッシング・だし	451 kcal 16.7 g
7	金	焼きとり丼 白菜のツナ和え みそ汁(じゃがいも、もやし)	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ きなこ	精白米・上白糖・じゃがいも マカロニ	たまねぎ・はくさい・にんじん 太もやし	パンアップル缶詰・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし・水 こんぶだし	446 kcal 18.3 g
10	月	米飯 鯖のかば焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(麩、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 花かつお・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麺	ほうれん草・にんじん・カットわかめ りんご	水・こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	431 kcal 20.1 g
12	水	ロールパン チキンマト煮込み ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、コーン)	米菓(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵	米菓・ロールパン・じゃがいも なたね油・ホットケーキミックス 上白糖	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ブロッコリー・にんじん・はくさい スイートコーン	精製塩・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ	403 kcal 15.0 g
13	木	焼肉丼(玄米ご飯) 白菜のツナ和え みそ汁(キャベツ、油揚げ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク 油揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・米菓	りんご・太もやし・青ピーマン たまねぎ・はくさい・にんじん キャベツ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・水・こんぶだし	463 kcal 15.8 g
14	金	ミートソースパゲティ コールスローサラダ スープ(じゃがいも、たまねぎ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・マヨネーズ じゃがいも・クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり	みかん缶詰・ミートソース フレッシュ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	421 kcal 16.0 g
15	土	けんちんうどん 煮奴	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお	マンナウエハース・うどん 上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	384 kcal 14.6 g
17	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・みそ きなこ	マンナビスケット・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・マカロニ	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	493 kcal 22.6 g
18	火	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め もやしナムル 白菜スープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	普通牛乳・豚ももスライス みそ・ヨーグルト	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・いりごま・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ 赤ピーマン・青ピーマン・太もやし きゅうり・はくさい・にんじん	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし みかん缶詰・麦茶	384 kcal 15.3 g
19	水	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) ツナサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	565 kcal 21.4 g
20	木	米飯 筑前煮 酢の物 すまし汁(麩、わかめ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・ミロ・低脂肪乳	精白米・さといも・上白糖 うずまき麺・ビスケット	りんご・ごぼう・にんじん・しいたけ 大根・キャベツ・きゅうり カットわかめ	水・こいくちしょうゆ・穀物粉 こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	437 kcal 19.5 g
21	金	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 大根サラダ	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉 きな粉	うどん・上白糖・かたくり粉 蒸しパンMIX粉	こねぎ・かぼちゃ・大根・きゅうり	パンアップル缶詰・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料 ノンオイル青じそドレッシング	357 kcal 15.0 g
25	火	【お誕生日メニュー】 夕焼ご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	バナナ(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 餡合油・マカロニ・マヨネーズ	バナナ・にんじん ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ	水・食塩・こしょう・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	598 kcal 19.2 g
26	水	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし、はくさい)	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・インゲン ほうれん草・焼きのり・太もやし はくさい	水・しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	460 kcal 18.8 g
27	木	ハヤシライス キャベツのサラダ(青じそドレ) コロッケ	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・コロッケ ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・スイートコーン	ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング	559 kcal 16.9 g
28	金	ちゃんぽん ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・餡製豆乳 花かつお・しゅうまい	中華めん・なたね油・パフパイ	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬぎさ ブロッコリー	みかん缶詰・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	437 kcal 19.6 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
464 kcal	17.7 g	14.6 g	67.3 g	344 mg	2.0 mg	164 μg	0.31 mg	0.44 mg	24 mg



# 2月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	豚丼 みそ汁(豆腐とワカメ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・にんじん・しょうが カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒・だし	494 kcal 18.3 g
3	月	巻き寿司 ひじき豆煮 豚汁	鬼まんじゅう(3時) 牛乳(3時)	鶏卵・ライトツナ油漬フレーク かに風味かまぼこ・油揚げ 大豆・豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・マヨネーズ なたね油・さつまいも ホットケーキミックス	きゅうり・焼きのり・ほしひじき にんじん・大根・はくさい・たまねぎ ごぼう・青ねぎ	穀物酢・精製塩・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	539 kcal 21.7 g
4	火	玄米ご飯 鮭のあんかけ ほうれん草のごまあえ すまし汁(はくさい、えのき)	食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・普通牛乳	精白米・発芽玄米・かたくり粉 いりごま・上白糖・食パン 植物油	ほうれん草・にんじん・はくさい えのき	水・ほんだし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・こんぶだし	482 kcal 27.5 g
5	水	米飯 すき焼き風煮 大根なます みそ汁(キャベツ)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・焼き豆腐・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・大根・キャベツ・青ねぎ バナナ	水・しらたき・穀物酢 うすくちしょうゆ・精製塩 こんぶだし・ほんだし	508 kcal 17.1 g
6	木	焼きそば ブロッコリーサラダ オクラスープ	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・ミロ・低脂肪乳	蒸し中華めん・いりごま サブレ	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん オクラ・カットわかめ	ウスターソース こいくちしょうゆ・料理酒 ごまドレッシング・だし	513 kcal 20.5 g
7	金	焼きとり丼 白菜のツナ和え みそ汁(じゃがいも、もやし)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ きなこ・普通牛乳	精白米・上白糖・じゃがいも マカロニ	たまねぎ・はくさい・にんじん 太もやし	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし・水 こんぶだし	532 kcal 22.2 g
10	月	米飯 鯖のかば焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(鮭、わかめ)	りんご(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・花かつお・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麵	ほうれん草・にんじん・カットわかめ りんご	水・こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	463 kcal 24.0 g
12	水	ロールパン チキンマト煮込み ブロッコリーのサラダ スープ(はくさい、コーン)	ホットケーキ 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも なたね油・ホットケーキミックス 上白糖	たまねぎ・トマト缶詰・グリーンピース ブロッコリー・にんじん・はくさい スイートコーン	精製塩・ケチャップ ごまドレッシング・kkコンソメ	440 kcal 17.9 g
13	木	焼肉丼(玄米ご飯) 白菜のツナ和え みそ汁(キャベツ、油揚げ)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク 油揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・米菓	太もやし・青ピーマン・たまねぎ はくさい・にんじん・キャベツ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・水・こんぶだし	539 kcal 19.5 g
14	金	ミートソースパゲティ コールスローサラダ スープ(じゃがいも、たまねぎ)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	スパゲティ・マヨネーズ じゃがいも・クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ミートソース・フレッシュ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	501 kcal 19.2 g
15	土	けんちんうどん 煮奴	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・絹ごし豆腐 花かつお・普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	401 kcal 16.9 g
17	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	たら・油揚げ・みそ・きなこ 普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・マカロニ	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	546 kcal 26.8 g
18	火	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め もやしナムル 白菜スープ	ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	豚ももスライス・みそ ヨーグルト	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・いりごま・ごま油	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・太もやし・きゅうり はくさい・にんじん	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし みかん缶詰・麦茶	369 kcal 15.6 g
19	水	カレーライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	ツナサンド 牛乳(3時)	牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	640 kcal 26.1 g
20	木	米飯 筑前煮 酢もの物 すまし汁(鮭、わかめ)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・ミロ・低脂肪乳	精白米・さといも・上白糖 うずまき麵・ビスケット	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 キャベツ・きゅうり・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ・穀物酢 こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	491 kcal 23.9 g
21	金	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 大根サラダ	きなこ蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・蒸しかまぼこ 鶏ひき肉・きな粉・普通牛乳	うどん・上白糖・かたくり粉 蒸しパンMIX粉	こねぎ・かぼちゃ・大根・きゅうり	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料 ノンオイル青じそドレッシング	423 kcal 18.0 g
25	火	【お誕生日メニュー】 夕焼けご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	プリン(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 植物油・マカロニ・マヨネーズ	にんじん・ミックスベジタブル たまねぎ・パセリ	水・食塩・こしょう・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	636 kcal 20.4 g
26	水	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし、はくさい)	ジャムサンド 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・インゲン ほうれん草・焼きのり・太もやし はくさい	水・しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	511 kcal 22.6 g
27	木	ハヤシライス キャベツのサラダ(青じそドレ) コロケ	ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	牛モモスライス・ミロ 低脂肪乳	精白米・なたね油・コロケ ポップコーン	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン	ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング	643 kcal 20.7 g
28	金	ちゃんぽん ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	パイ菓子 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ 調整豆乳・花かつお しゅうまい・普通牛乳	中華めん・なたね油・パフパイ	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし	522 kcal 23.6 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
510 kcal	21.1 g	16.0 g	74.6 g	310 mg	2.2 mg	192 μg	0.28 mg	0.42 mg	27 mg