

令和5年

2月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	水	麦茶 りんご	とん丼 鉄骨サラダ 味噌汁	米 豚もも 玉ねぎ しょうが ひじき しらす 人参 きゅうり 切り干し大根 酢 里芋 長ネギ なめこ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす にんにく	520 kcal 21 g	542 kcal 21.1 g
2	木	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉と根菜の旨煮 春雨サラダ わかめスープ	鶏もも 玉ねぎ 人参 れんこん ピーマン 春雨 ハム きゅうり 人参 酢 わかめ 長ネギ いらごま	牛乳 ホットドッグ	コッパン ウィナー キャベツ	548 kcal 25 g	562 kcal 25.8 g
3	金	牛乳 バナナ	おにっごごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とハムの胡麻和え すまし汁 いちご	米 ひじき 人参 しらす ちくわ 薄力粉 片栗粉 青のり 油 ほうれん草 もやし 人参 コーン ハム すりごま かまぼこ 長ネギ	牛乳 ふがし みかん		454 kcal 18 g	437 kcal 16.8 g
4	土	麦茶 カルテツ いわしお かき	ツナスパゲッティ コーンブロッコリー バナナ	スパゲッティ ツナ 玉ねぎ ピーマン コーン ブロッコリー コーン	牛乳 みかんゼリー カルテツいわしおかき		332 kcal 14 g	404 kcal 17.3 g
6	月	麦茶 ヨーグル ト(いちご ジャム)	ごはん ブリの照り焼き うのはな 味噌汁	ブリ おから 人参 長ネギ さやいんげん こんにゃく 油揚げ かぶ	麦茶 チャー麺	中華麺 豚挽 人参 もやし いら	420 kcal 20.6 g	456 kcal 22.5 g
7	火	牛乳 みかん	ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 ちりめんサラダ すまし汁	豚もも 里芋 大根 人参 しらす キャベツ きゅうり いらごま 酢 えのき 三つ葉	牛乳 イチゴ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 卵 ミラフル	508 kcal 21 g	518 kcal 21.8 g
8	水	麦茶 りんご	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 こふき芋 味噌汁	豚もも 白菜 玉ねぎ 人参 にんにく じゃがいも パセリ 玉ねぎ 舞茸	牛乳 ココアワッフル ぱりんこ		432 kcal 16.5 g	490 kcal 20.2 g
9	木	牛乳 バナナ	バターロール チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ	鶏もも パセリ タイム バジル かぼちゃ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ	麦茶 おかかおむすび	米 かつお節 海苔	438 kcal 19 g	420 kcal 18 g
10	金	牛乳 オレンジ	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ハヤシルウ キャベツ ベーコン パセリ レモン	麦茶 たぬきうどん	うどん 長ネギ えのき 揚げ玉	536 kcal 19 g	551 kcal 18.1 g
13	月	麦茶 ヨーグル ト(プルーン)	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜の炒め風サラダ 中華風春雨スープ	豚挽 絹豆腐 玉ねぎ 小葱 チンゲン菜 しらす もやし 春雨 白菜 人参	牛乳 ミネストローネ	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ トマト缶 人参 キャベツ 大豆	377 kcal 16 g	441 kcal 19.5 g
14	火	牛乳 みかん	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ ごまキャベツ 味噌汁	鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー キャベツ 人参 すりごま じゃがいも 玉ねぎ	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ コンフレ ク ヨーグルト	440 kcal 19 g	452 kcal 20.5 g
15	水	麦茶 りんご	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 牛乳 生姜 片栗粉 すりごま いらごま ほうれん草 人参 もやし 納豆 大根 わかめ	牛乳 メロンパン		405 kcal 16.1 g	483 kcal 20.5 g