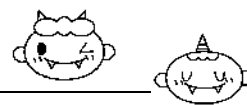




2月の給食だより



2024/2/1

実施日	3歳未満児		1~5歳児		食品名	I類*(kcal)	
	午前 間食	昼食	午後 間食			たん白質(g)	脂質(g)
1(木)	牛乳 ポーロ	ハヤシライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 キウイフルーツ せんべい	牛乳	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / フレッシュゼリー (キウイフルーツ)	789kcal 26.1g 20.1g	
2(金)	牛乳 あられ	鬼っ子ごはん 煮魚 かみなり汁	牛乳 ☆鬼まんじゅう	牛乳	米 大豆 ひじき 缶 人参 油揚げ 薄口醤油 酒 出し昆布 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 ごま油 (ホットケーキミックス 上白糖 さつま芋)	565kcal 30.1g 15.3g	
3(土)	牛乳 せんべい	醤油ラーメン みかん	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	牛乳	中華めん 豚肉 キャベツ 人参 冷凍コーン 生しいたけ 玉ねぎ わかめ 濃口醤油 ごま油 削り節 / みかん (じゃが芋)	437kcal 21.4g 10.5g	
5(月)	牛乳 せんべい	ごはん とんかつ 茹で野菜 すまし汁	牛乳 バナナ おかき	牛乳	米 / 豚肉ヘレ肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ 人参 / 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 薄口醤油 出し昆布 削り節 (バナナ)	534kcal 24.5g 14.7g	
6(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ミネストローネ サラダ	牛乳 ☆きつねうどん	牛乳	食パン いちごジャム / マカロニ ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト(缶詰) トマトケチャップ スープストック 塩 / ほうれん草 ロースハム キャベツ 塩 濃口醤油 酢 三温糖 ごま油 白すりごま (うどん はくさい 油揚げ しめじ 人参 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 三温糖 濃口醤油)	563kcal 23.7g 22.2g	
7(水)	牛乳 せんべい	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ 煮干大根の含め煮 みそ汁	牛乳 フレッシュゼリー ビスケット	牛乳	米 / メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 玉ねぎ グリンピース 三温糖 濃口醤油 トマトケチャップ 片栗粉 油 代替) 豚肉 / 煮干大根 人参 油揚げ 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 / かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ (フレッシュゼリー)	686kcal 26.4g 19.7g	
8(木)	牛乳 ポーロ	ロールパン オムレツ 豆乳スープ デザート(りんご)	牛乳 ☆れんこんチップ クラッカー	牛乳	ロールパン / 卵 ほうれん草 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ 生しいたけ 油 スープストック トマトケチャップ 代替) 豚ひき肉 代替) じゃが芋 代替) コーン / ベーコン 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶 / りんご (れんこん 油 塩 あおのり)	590kcal 25.4g 31.2g	
9(金)	牛乳 あられ	ごはん 煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー ワンタンスープ	りんごジュース ☆ホットケーキ	牛乳	米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 塩 牛乳 トマトケチャップ とんかつソース スープストック 玉ねぎ 三温糖 小麦粉 / ブロッコリー / ワンタンの皮 むきえび 人参 キャベツ しめじ チンゲンサイ ごま油 野菜スープの素 (りんごジュース) (ホットケーキミックス 油)	623kcal 22.8g 16.3g	
10(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 パイン缶	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 豚肉 さつま芋 人参 玉ねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節 / パイン缶 (りんごゼリー)	467kcal 18.1g 10.0g	
13(火)	牛乳 ビスケット	ごはん じゃこのかき揚げ みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 ☆キャロットちゃん の蒸しケーキ	牛乳	米 / しらす干し さつま芋 人参 玉ねぎ 焼きちくわ みつば 小麦粉 長いも 油 / 豚肉 大根 もやし 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / みかん (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	604kcal 22.5g 16.1g	
14(水)	牛乳 せんべい	ごはん 西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 型抜きチーズ せんべい	牛乳	米 / さわら みそ 白みそ 三温糖 酒 みりん 代替) 豚肉 / 芽ひじき 人参 三度豆 糸こんにゃく 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 木綿豆腐 わかめ 人参 しめじ みつば 薄口醤油 削り節 出し昆布 (型抜きチーズ)	582kcal 33.2g 22.6g	
15(木)	牛乳 ポーロ	黒糖コッペパン ミートスパゲッティ トマトと卵のスープ	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	牛乳	黒糖コッペパン / スパゲッティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 代替) 豚ひき肉 / 卵 ベーコン トマト じゃが芋 玉ねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替) 豚肉 代替) コーン (絹ごし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖)	669kcal 26.2g 27.6g	
16(金)	牛乳 あられ	弁当日	牛乳 いちごロール	牛乳	(いちごロール) 	297kcal 10.0g 10.2g	
17(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ りんご	牛乳 ふかしもち せんべい	牛乳	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 / りんご (さつま芋)	523kcal 17.9g 14.5g	
19(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 炒り豆腐 豚汁	牛乳 ☆バナナスコーン	牛乳	米 ふりかけ / 木綿豆腐 芽ひじき 人参 ごぼう 生しいたけ 三度豆 白すりごま 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 薄口醤油 ごま油 / 豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (ホットケーキ パナナ 豆乳 上白糖 オリーブ油 油)	573kcal 24.8g 18.7g	
20(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 蒲焼風 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆ミルクあべかわ	牛乳	米 / メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 / 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ みそ 削り節 (牛乳 片栗粉 きな粉 上白糖)	617kcal 30.5g 19.4g	
21(水)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 りんご おかき	牛乳	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト (りんご)	651kcal 23.2g 21.2g	
22(木)	牛乳 ポーロ	そぼろ丼 みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 マドレーヌ (5歳児トッピング)	牛乳	米 合挽きミンチ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 土生姜 濃口醤油 三温糖 削り節 / さつま芋 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 / みかん (お米マドレーヌ さつま芋 上白糖 豆乳 パイン缶 もも缶 みかん缶)	783kcal 29.8g 22.2g	
24(土)	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん みかん	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	うどん 豚肉 人参 はくさい 生しいたけ 青ねぎ みそ 削り節 / みかん (りんごゼリー)	384kcal 18.2g 10.1g	
26(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐の揚げボール 茹でブロッコリー そうめんのすまし汁	牛乳 はっさく かりんとう	牛乳	米 / 木綿豆腐 鮭フレーク 玉ねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー マヨネーズ / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (はっさく)	580kcal 23.2g 20.5g	
27(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) にら玉のケチャップかけ ポトフ デザート(バナナ)	牛乳 棒チーズ せんべい	牛乳	食パン いちごジャム / 卵 豚ひき肉 むきえび にら 人参 玉ねぎ しめじ 野菜スープの素 油 トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) コーン 代替) じゃが芋 / ウィナー はくさい じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 野菜スープの素 / バナナ (棒チーズ)	599kcal 30.0g 28.8g	
28(水)	牛乳 せんべい	ごはん 酢豚風 中華スープ	牛乳 ☆かるかん	牛乳	米 / 豚肉 濃口醤油 土生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン パイン缶 油 三温糖 濃口醤油 酢 片栗粉 トマトケチャップ / 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油 (上新粉 ベーキングパウダー 人参 長いも 上白糖)	564kcal 21.8g 14.8g	
29(木)	牛乳 ポーロ	ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 かきたま汁 味付けのり	牛乳 キウイフルーツ ビスケット	牛乳	米 / 鶏肉 里芋 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油 代替) 豚肉 / 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 代替) 豚肉 / 味付けのり 代替) 焼きのり (キウイフルーツ)	575kcal 26.6g 17.7g	

☆印は手作りおやつです。 *3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムが付きます。
*こども園の4.5歳児は、昼に牛乳100ccが付きます。9日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。