



2月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	水	①チャーハン ②パンパンジー風サラダ ③中華スープ	焼き豚 鶏ささみ	ご飯 こめ油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 人参 もやし 人参 玉ねぎ わかめ コーン	(1)チーズトースト (2)牛乳	食パン マヨネーズ チーズ 牛乳	
2	木	①ご飯 ②豚肉のしょうが焼き ③けんちん汁	豚肩ロース肉 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 三温糖 こめ油 里芋 こんにやく こめ油	玉ねぎ しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)フルーツヨーグルト和え	バナナ りんご みかん・もも・パイナップル りんご缶 ヨーグルト	
3	金	①ご飯 ②イワシのカレーフライ ③大豆入りひじき煮 ④さつまいものみそ汁	イワシ 卵 牛乳 大豆 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 三温糖 さつまいも	パセリ ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)プリン (2)きな粉ボーロ (3)ミニサラダ (4)牛乳	プリン ボーロ せんべい 牛乳	
4	土	①野菜入り照り焼きどんぶり	鶏もも肉	ご飯 三温糖 片栗粉	キャベツ ねぎ しょうが	おかし	おかし	
6	月	①ご飯 ②回鍋肉 ③フカヒレ風スープ	豚バラ肉 みそ 卵	ご飯 三温糖 ごま油 こめ油 春雨 片栗粉	キャベツ ピーマン 人参 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)ブルー (2)チーズ(幼児のみ) (3)麦ファー (4)牛乳	ブルー チーズ ウエハース 牛乳	
7	火	①ご飯 ②鶏肉のごまみそチーズ焼き ③ほうれん草ともやしのナムル ④玉ねぎと人参のスープ	鶏肉 みそ チーズ	ご飯 三温糖 すりごま 三温糖	ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参	(1)抹茶トースト (2)牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 抹茶 牛乳	
8	水	①ロールパン ②牛乳 ③鮭のクリームシチュー ④彩りコールスロー	牛乳 鮭 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)芋おにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩	
9	木	①三色ごはん ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)コーンフレーククッキー (2)牛乳	コーンフレーク HM粉 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳	
10	金	①麦入りご飯 ②彩り野菜のミートローフ ③具沢山豆乳スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン 豆乳	ご飯 押麦 パン粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 いんげん コーン パプリカ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)◎にんじんパウンドケーキ (2)牛乳	HM粉 マーガリン 三温糖 卵 人参 りんご 牛乳	
11	土	建国記念日						
13	月	①わかめご飯 ②粕汁 ③胡瓜の土佐和え	豚肩ロース肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	ご飯 里芋 こんにやく 三温糖	わかめ 大根 人参 ねぎ 胡瓜	(1)さつまいものバター焼き (2)牛乳	さつまいも マーガリン 牛乳	
14	火	①チキンカレー(麦入りご飯) ②ジャコサラダ	鶏もも肉 ジャコ	ご飯 押麦 じゃがいも こめ油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)◎ココアカップケーキ ホイップのせ (2)牛乳	HM粉 こめ油 三温糖 卵 牛乳 ココア ホイップ 牛乳	
15	水	①ご飯 ②アジの野菜甘酢あんかけ ③もつのごれ煮 ④五目みそ汁	アジ 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)チーズ入り蒸しパン (2)牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 チーズ 牛乳	
16	木	①マーボーどんぶり ②もやしとハムのサラダ	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ もやし	(1)バナナ (2)ごまビスケット (3)牛乳	バナナ ビスケット 牛乳	
17	金	①麦入りご飯 ②筑前煮 ③即席漬け	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 押麦 こんにやく 三温糖 こめ油	大根 人参 れんこん ごぼう いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	(1)りんごジャムサンド (2)牛乳	食パン りんごジャム 牛乳	
18	土	①ちゃんぽん麺	豚バラ肉 かまぼこ さつまいも 牛乳	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	おかし	おかし	
20	月	①ご飯 ②鯖の塩焼き ③彩り納豆和え ④わかめのみそ汁	鯖 納豆 油揚げ ちくわ かつお節 みそ	ご飯 三温糖	小松菜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ココアプリン (2)サラダせん (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ココア ホイップ せんべい 牛乳	
21	火	①みそバターパスタ ②コロコロサラダ	ベーコン みそ ハム チーズ	スパゲティ オリーブオイル マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 にんにく 胡瓜 人参 カリフラワー	(1)若菜ジャコおにぎり	ご飯 ジャコ 菜飯の素	
22	水	①麦入りご飯 ②大豆のミートソース煮 ③じゃがいもとウインナーの炒め物	合挽ミンチ 大豆 ウインナー	ご飯 押麦 こめ油 じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ ケチャップ コーン	(1)ヨーグルト (2)豆乳ウエハース	ヨーグルト ウエハース	
23	木	天皇誕生日						
24	金	①ご飯 ②鶏のから揚げ ③チーズサラダ ④わかめスープ ⑤ゼリー(幼児)	鶏もも肉 チーズ ハム	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 マヨネーズ ごま ゼリー	しょうが レタス 胡瓜 玉ねぎ わかめ	(1)牛乳ケーキ (2)牛乳	ケーキ 牛乳	
25	土	①◎白菜あんかけどんぶり	豚バラ肉	ご飯 片栗粉 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ	おかし	おかし	
27	月	①豚汁うどん ②じゃがいもとツナのごま和え	豚バラ肉 油揚げ みそ ツナ	うどん 里芋 ごま油 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ ねぎ	(1)ゆかりおにぎり	ご飯 ゆかり	
28	火	①チキンライス ②ブロッコリーのマヨネーズ和え ③キャベツのスープ	鶏もも肉 ベーコン	ご飯 マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)フレンチトースト (2)牛乳	食パン 卵 牛乳 三温糖 マーガリン 牛乳	

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

※注)HM粉・・・ホットケーキミックス粉

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグ(NEG)ロールを使用しており、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん、鯖です。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	18.8g	カルシウム	245mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	349 μg	ビタミンB2	0.41mg	エネルギー	
	脂肪	17.7g	鉄	1.8mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	17mg	462kcal	
幼児	蛋白質	21.3g	カルシウム	216mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	407 μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー	
	脂肪	19.2g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	21mg	548kcal	