

平成30年度 2月予定献立表

日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材料名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
2	土	ミルクパン アスパラとコーンのスープ 鶏肉のチーズ焼き 大豆と野菜のコンソメ煮 果物	ミルクパン コーン缶 油	鶏もも肉、チーズ 大豆水煮、ハム	アスパラ 玉葱 ブロッコリー、人参、果物	クラッカーのマシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ	①512 ②22.4 ③20.3 ④2.4	①432 ②19.9 ③17.3 ④2.2
4	月	のりたまごはん もやしと葱のすまし汁 鯖の味噌煮 昆布茶和え 果物	胚芽精米 ごま油	のりたま 鯖	もやし、葱 生姜 キャベツ、人参、果物	きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン	①573 ②21.0 ③18.4 ④1.8	①507 ②19.1 ③16.5 ④1.6
5	火	ごはん 卵スープ チンジャオロース わかめサラダ 果物	胚芽精米 ごま油 油	卵 豚肩ロース肉 わかめ、しらす干し	えのき ピーマン、筍、人参 人参、きゅうり、果物	5日 レアチーズケーキ オレンジジュース 19日 誕生ケーキ 調製豆乳	5日: クリームチーズ、レモン ゼラチン、マーガリン 生クリーム、ビスケット 19日: ショートケーキ	①594①570 ②15.9②19.4 ③22.6③20.5 ④1.7	①520①509 ②14.0②17.1 ③19.0③18.2 ④1.6
6	水	茄子とベーコンのトマトスパゲッティ カレー風味スープ 鶏肉とじゃが芋のソテー ヨーグルト 果物	スパゲッティ、オリーブ油 じゃが芋、バター	ベーコン 鶏胸肉 ヨーグルト	玉葱、茄子、トマト、トマトジュース、にんにく カリフラワー、人参 いんげん、玉葱 果物	おでん 麦茶	大根、生揚げ うずらの卵 ウインナー こんにゃく、昆布	①520 ②22.9 ③17.0 ④2.3	①424 ②18.9 ③13.5 ④2.0
7	木	ごはん 小松菜の味噌汁 蓮根のはさみ揚げ ひじきの煮物 果物	胚芽精米 油、パン粉、小麦粉 里芋、ごま油	鶏挽肉 ひじき	小松菜、玉葱 蓮根、玉葱、生姜 人参、絹さや、果物	いちごミルクプリン ビスケット 麦茶	牛乳、生クリーム いちご ゼラチン いちごジャム、ビスケット	①527 ②15.1 ③16.7 ④1.8	①440 ②12.8 ③13.8 ④1.7
8	金	ナッツパン シチュー 鮭のバター醤油焼き アスパラと人参のサラダ 果物	ナッツパン 小麦粉、バター バター オリーブ油	ベーコン 鮭	南瓜、玉葱、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー、人参 アスパラ、人参、果物	塩昆布おにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 塩昆布 海苔 にぼし	①515 ②20.2 ③14.3 ④2.4	①426 ②17.8 ③11.8 ④2.0
9	土	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の照り煮 切干大根の納豆和え 果物	精白米、油	鶏もも肉 納豆	キャベツ、茄子 切干大根、人参、果物	ホットドック 牛乳	コッパン ウインナー きゅうり	①555 ②23.5 ③16.1 ④2.2	①469 ②20.5 ③13.9 ④2.0
12	火	かしわごはん 里芋と春菊の味噌汁 卵焼き かぶら煮 果物	胚芽精米 里芋 油	鶏胸肉、油揚げ 卵、牛乳	人参、牛蒡、干し椎茸 春菊 かぶ、人参、かぶ菜、果物	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン アーモンドブロード バター、粉糖	①626 ②21.8 ③20.8 ④2.5	①535 ②18.4 ③17.3 ④2.1
13	水	ツイストぶどうパン コーンクリームスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー 果物	ツイストぶどうパン コーンクリーム缶、バター パン粉、油 バター	牛乳 豚挽肉、牛乳 ハム	玉葱 玉葱 ほうれん草、赤パプリカ、果物	フライドポテト 飲むヨーグルト	じゃが芋 油	①527 ②20.8 ③17.7 ④2.2	①452 ②18.3 ③14.9 ④1.9
14	木	カレーライス 豆腐とわかめの味噌汁 大豆もやしとミニトマトの海苔和え 果物	胚芽精米、油、小麦粉、バター	鶏もも肉、牛乳 絹豆腐、わかめ 海苔	人参、玉葱、アスパラ、グリーンピース、にんにく、生姜 大豆もやし、ミニトマト、蓮根 果物	14日 ココアプリン 麦茶 28日 桃露天/ウエハース 牛乳	14日: 牛乳、生クリーム ココア、ゼラチン、粉糖 28日: 桃缶 ゼラチン、ウエハース	①577①566 ②17.9②17.3 ③20.1③14.7 ④2.3④2.2	①466①470 ②14.3②14.6 ③16.0③12.4 ④1.9④1.9
15	金	味噌バターラーメン シューマイ 南瓜のガーリック炒め 果物	生中華麺、ごま油、バター シューマイの皮 油	豚肩ロース肉 豚挽肉	白菜、人参、にら 玉葱、生姜 南瓜、玉葱、にんにく 果物	人参クラッカー 牛乳	小麦粉 人参 油	①618 ②22.3 ③19.6 ④2.6	①492 ②18.1 ③16.3 ④2.0

【節分 行事食】

1	金	恵方巻き いわしのつみれ汁 小松菜の桜海老和え 果物	精白米、油	卵、高野豆腐、でんぶ、海苔 いわしのすり身 桜海老	きゅうり、かんぴょう かぶ、あさつき、生姜 小松菜、人参 果物	鬼さんケーキ 牛乳	小麦粉、ヨーグルト 牛乳、油 生クリーム、パイ皮 バター、チョコペン、スプレーチョコレート	①575 ②18.4 ③19.1 ④2.3	①463 ②15.1 ③15.6 ④1.7
---	---	----------------------------------	-------	---------------------------------	--	--------------	--	--------------------------------	--------------------------------

HAPPY
VALENTINE'S
DAY



☆2月の郷土料理は福岡県のかしわごはんです。
レシピは掲載してありますので参考にしてください。
※14日はバレンタインです。給食・おやつにハート型の食材や、ハートにデコレーションしたメニューを提供します。

①kcal
②蛋白質
③脂質
④塩分