



2月 献立表



令和3年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	わかめご飯 味噌汁 あじのごま風味焼き 小松菜ともやしの炒め物 りんご 麦茶		味噌 高野豆腐 あじ かつお節	米 ごま 砂糖 油	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 小松菜 もやし 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
3 水	麦ご飯 チキンカレー 三色のり和え バナナ 麦茶		鶏肉	米 押し麦 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり バナナ	水 カレールウ だし醤油 麦茶
5 金	丸パン ミルクスープ ミートローフ 人参ドレッシング和え いちご 麦茶		スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	丸パン パン粉 片栗粉	人参 キャベツ パセリ 玉ねぎ ひじき ブロッコリー きゅうり コーン いちご	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
8 月	ご飯 わかめスープ 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうのマヨ和え みかん 麦茶		鶏肉	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ	白菜 人参 わかめ ごぼう キャベツ みかん	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
15 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ チーズ 麦茶		豚ひき肉 ツナ チーズ	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー キャベツ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
17 水	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め キャベツと油揚げの和え物 オレンジ 麦茶		味噌 豚肉 油揚げ	米 小切麩 砂糖 油	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
19 金	肉野菜うどん かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶		豚肉 油揚げ	うどん	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 南瓜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 だし醤油 麦茶
22 月	ご飯 ミネストローネ しらすとチーズの玉子焼き お芋のペイクドサラダ バナナ 麦茶		鶏卵 しらす チーズ	米 砂糖 じゃが芋 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイストマト 万能ねぎ きゅうり パセリ バナナ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 麦茶
24 水	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶		味噌 鶏肉	米 きび 黒米 さつま芋 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 しょうが きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
25 木	チャーハン ピーフンスープ ブロッコリーのオーロラソース和え バナナ 麦茶		豚ひき肉 鶏卵 干しえび	米 油 ごま油 ピーフン ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 にはら 干しいたけ 万能ねぎ ブロッコリー 大根 コーン バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	429	15	12.4	100	1.2
平均量	439	15.3	11.5	106	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。