



2月 献立表



令和4年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2 水	わかめご飯 味噌汁 野菜入りミートローフ しらたきの炒り煮 いよかん 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 こま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 しらたき いよかん	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ みりん 麦茶
4 金	親子丼 味噌汁 里芋のジャーマンポテト風 チーズ 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ ベーコン チーズ	米 油 里芋	玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 干しいたけ キャベツ なめこ パセリ	水 料理酒 万能つゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
7 月	丸パン シチュースープ コロッケ 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	鶏肉 牛乳	丸パン じゃが芋 コロッケ 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン りんご	シチュールー 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
9 水	ご飯 味噌汁 かれいの漬け焼き ごぼうの和風マヨ和え パナナ 麦茶	味噌 厚揚げ かれい	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 しょうが ごぼう キャベツ 人参 パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
16 水	肉野菜うどん ちくわの天ぷら オレンジ 麦茶	豚肉 油揚げ 焼き竹輪	うどん 砂糖 薄力粉 片栗粉 油	白菜 人参 ほうれん草 オレンジ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
18 金	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 白菜とわかめの甘酢和え チーズ 麦茶	油揚げ さば 味噌 チーズ	米 砂糖	大根 人参 干しいたけ 昆布 えのき茸 チンゲン菜 長ねぎ 白菜 わかめ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
21 月	ご飯 きのことひき肉のカレー もやしののり和え りんごゼリー 麦茶	豚ひき肉	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ もやし ほうれん草 焼きのり りんごジュース アガー	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶
22 火	ご飯 コンソメスープ しらすとチーズのオムレツ フライドポテト いちごジャムヨーグルト 麦茶	鶏卵 しらす チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 無塩バター じゃが芋 油 いちごジャム 砂糖	人参 えのき茸 小松菜 万能ねぎ パセリ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
28 月	ミートソースバゲティ コンソメスープ ツナサラダ グレープフルーツ 麦茶	豚ひき肉 ツナ	スバゲティ 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 コーン もやし ほうれん草 グレープフルーツ	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

☆ 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)
以上児	目標量	432	15.1	12.5	100	1.2
	平均量	435	16.8	13.1	113	1.4
乳児	目標量	0	0	0	0	0
	平均量	360	13.5	10.7	93	1.2

☆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。

発行:株式会社ミールケア