



2月 献立表



令和5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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 小松菜ともやしの炒め物 オレンジ 麦茶	さば 味噌 かつお節	米 砂糖 油	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 長ねぎ しょうが 小松菜 もやし オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
3	金	【節分】わかめご飯 味噌汁 大豆入りハンバーグ 青菜のごま和え いよかん 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 大豆	米 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり 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 麦茶
6	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツの磯辺和え りんご 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 焼きのり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
8	水	丸パン コンソメスープ 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのオーロラソース和え いよかん 麦茶	鶏肉	丸パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 えのき茸 小松菜 しょうが にんにく りんご ブロッコリー もやし いよかん	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ みりん トマトケチャップ 麦茶
14	火	ミートソースバゲティ コンソメスープ 花野菜チーズサラダ パナナ 麦茶	豚ひき肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき茸 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー パナナ	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
15	水	鶏肉のうま煮丼 味噌汁 キャベツのおかか和え 年長:チーズ 年中・年少:手作りクッキー 麦茶	鶏肉 厚揚げ 味噌 かつお節 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 干しいたけ 白菜 なめこ 万能ねぎ キャベツ きゅうり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
17	金	青のりご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え いちご 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏卵 豚ひき肉	米 油 砂糖	青のり 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ ひじき 人参 きゅうり なめ茸 いちご	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
20	月	ご飯 きのことひき肉のカレー チンゲン菜のマヨ和え ぶどうゼリー 麦茶	豚ひき肉	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ チンゲン菜 もやし ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶
21	火	雑穀ご飯 根菜汁 たらの香り焼き ほうれん草の和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	たら	米 きび 黒米 里芋 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 万能ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
27	月	チャーハン ビーフンスープ 中華ドレッシングサラダ りんご 麦茶	豚ひき肉 干しえび	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ にら 白菜 小松菜 りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 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)
:	目標量	436	15.3	12.6	100	1.1
	平均量	414	15.6	11.4	101	1.2
乳児	目標量	0	0	0	0	0
	平均量	326	12.2	8.8	75	1

発行:株式会社ミールケア

☆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。