



# 2月 献立表



令和2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	
3	月	ご飯 味噌汁 あじのごま風味焼き 蒸しさつま芋 じゃが芋の煮物 バナナ 麦茶	あじ 味噌	米 ごま 砂糖 じゃが芋 油 さつま芋	昆布 干しいたけ 小松菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
5	水	ロールパン(乳・卵不使用) コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ いちご 麦茶	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ツナ	ロールパン 無塩バター 薄力粉 マーマレード 砂糖 油 ごま油	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ ブロッコリー もやし いちご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 だし醤油 麦茶
10	月	ご飯 味噌汁 たらの漬け焼き 切干大根サラダ チーズ 麦茶	味噌 木綿豆腐 たら チーズ	米 ごま油 ハンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ しょうが 切干大根 ほうれん草 人参	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
12	水	雑穀ご飯 きのこひき肉のカレー 人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 白菜 大根 小松菜 コーン りんごソース	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
14	金	ミートソーススパゲティー コンソメスープ 小松菜ともやしの炒め物 オレンジ 麦茶	豚肉 かつお節	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 白菜 コーン 小松菜 もやし 人参 オレンジ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
17	月	大根ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 小松菜のお浸し 白菜とわかめの甘酢和え クッキー 麦茶	油揚げ さば 味噌 鶏卵 かつお節	米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	大根 人参 干しいたけ 昆布 わかめ えのき茸 白菜 小松菜 もやし	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
19	水	ロールパン(乳・卵不使用) 中華スープ 野菜入り和風ミートローフ トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 木綿豆腐	ロールパン ごま油 さつま芋 パン粉 片栗粉	チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 塩 だし醤油 トマトドレッシング 麦茶
21	金	煮込みうどん ブロッコリー さつま芋サラダ バナナ 麦茶	豚肉 油揚げ	うどん 砂糖 さつま芋 ハンエッグマヨネーズ	白菜 人参 えのき茸 小松菜 ブロッコリー きゅうり レーズン バナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
26	水	雑穀ご飯 味噌汁 ツナと野菜の玉子焼き 三色のり和え りんご 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ	米 きび 黒米 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 人参 グリンピース 長ねぎ 白菜 ほうれん草 焼きのり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん だし醤油 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	1.3
平均量	446	16.6	12.4	111	1.4

☆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