



## 2月 献立表



平成30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	
2	金	【節分】恵方巻き 豚汁 いよかん 麦茶	でんぶ、鶏卵 味噌 豚肉	米 砂糖 油 ジャガイモ	きゅうり 干しいたけ 焼きのり 昆布 大根 ごぼう 人参 長ねぎ いよかん	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
5	月	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のコーンソースかけ もやしとわかめの和え物 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 切干大根 玉ねぎ コーン コーンクリーム もやし きゅうり わかめ 人参	水 塩 チキンスープの素 人参ドレッシング 麦茶
7	水	チャーハン ピーフンスープ キャベツとしらすの和え物 みかん 麦茶	豚肉 鶏卵 干しあわび しらす	米 油 ごま油 ピーフン	玉ねぎ ピーマン 人参 にら 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 みかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
14	水	雑穀ご飯 すいとん汁 さばのごまみりん焼き かぼちゃの煮物 麦茶	味噌 さば	米 さば あわ 黒米 薄力粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 大根 しめじ ごぼう 万能ねぎ しょうが 小松菜 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 だし醤油 麦茶
16	金	けんちんうどん 鶏の天ぶら 浅漬け バナナ 麦茶	油揚げ 豚肉 鶏肉	うどん 薄力粉 片栗粉 油	小松菜 人参 わかめ 長ねぎ 昆布 キャベツ バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
19	月	【雨水】大根ご飯 すまし汁 ししゃものフライ 白菜のおかか和え みかん 麦茶	油揚げ ししゃも かつお節	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油	大根 人参 干しいたけ 貝割れ大根 昆布 小松菜 長ねぎ 白菜 ほうれん草 みかん	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
21	水	丸パン 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 クッキー 麦茶	牛乳 鶏肉 ツナ 鶏卵	丸パン マーマレード 砂糖 油 ごま油 薄力粉 無塩バター	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム バセリ ブロッコリー キャベツ	ホワイトルウ 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 だし醤油 麦茶
23	金	わかめご飯 味噌汁 おでん煮 ほうれん草の和え物 りんご 麦茶	味噌 厚揚げ さつま揚げ 焼き竹輪 鶏卵	米 砂糖 ごま	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ なめこ 白菜 長ねぎ 大根 ほうれん草 もやし 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
26	月	ご飯 かき玉汁 豚肉とじやが芋の味噌煮 白菜のなめたけ和え 麦茶	鶏卵 豚肉 味噌	米 片栗粉 油 ジャガイモ 砂糖	昆布 干しいたけ にら 人参 玉ねぎ 万能ねぎ 白菜 なめこ 小松菜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
28	水	玄米入りご飯 きのこと鶏ひき肉のカレー 小松菜ともやしのおかか炒め フルーツヨーグルト 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト	米 玄米 ジャガイモ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 小松菜 もやし 黄桃缶 パイン缶 りんご	水 カレールウ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 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)
幼	目標量 429	15	12.4	100	1.3
児	平均量 452	15.9	12.7	122	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