



# 2月 献立表



平成31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	金	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 納豆和え いよかん 麦茶	豚肉 木綿豆腐 納豆	米 パン粉 片栗粉 油	キャベツ チンゲン菜 えのき茸 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 焼きのり いよかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
4	月	雑穀ご飯 味噌汁 鮭と野菜の五目玉子焼き 三色のり和え りんご 麦茶	味噌 鶏卵 鮭	米 きび 黒米 じゃが芋 砂糖 油	昆布 干しいたけ 大根 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
6	水	ミートソースパグティ コンソメスープ ひじきとキャベツの和え物 みかん 麦茶	豚肉	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 小松菜 コーン ひじき キャベツ 人参 みかん	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 麦茶
13	水	ご飯 すいとん汁 赤魚のごま風味焼き かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶	味噌 赤魚	米 薄力粉 ごま 砂糖 油	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 ごぼう 万能ねぎ 南瓜 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
15	金	煮込みうどん 大根とささ身のサラダ オレンジ 麦茶	油揚げ 鶏肉	うどん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	白菜 人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜 大根 きゅうり オレンジ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
18	月	麦ご飯 ポークカレー ブロッコリーのサラダ りんご 麦茶	豚肉 ツナ	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ りんご	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶
20	水	ご飯 味噌汁 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	味噌 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐	米 じゃが芋 さつま芋 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	水 塩 だし醤油 トマトドレッシング 麦茶
22	金	丸パン 野菜とマカロニの具だくさんスープ オムレツ お芋のサラダ バナナ 麦茶	鶏卵 豚肉 チーズ 牛乳	丸パン マカロニ 無塩バター 油 じゃが芋 さつま芋 砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 きゅうり パセリ バナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
25	月	ご飯 すまし汁 さばのごまみりん焼き 白菜とわかめの甘酢和え りんご 麦茶	さば	米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 小松菜 えのき茸 しょうが 白菜 人参 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
27	水	チャーハン ビーフンスープ キャベツとしらすの和え物 みかん 麦茶	豚肉 鶏卵 干しえび しらす	米 油 ごま油 ビーフン	玉ねぎ ビーマン 人参 なら 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

### ☆ 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	438	15.2	11	102	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。