

2月給食献立表

上鳥羽保育園
2022年2月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 火	ごはん おでん 味噌汁	ごはん／じゃがいも／ 板こんにやく／三温糖	★豚ばら(脂身付)／★ 焼き竹輪／★うずら卵 (水煮缶詰)／★米み そ(淡色辛みそ)／★牛 乳	だいこん／にんじん／ はくさい／えのきたけ	牛乳 ぼたぼた焼き	1食分 - 569 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g
2 16 水	ごはん 鰯の梅煮 わかめとえのきの酢の物 すまし汁	ごはん／上白糖／★焼 きふ(観世ふ)／★薄力 粉／★有塩バター	生わかめ／★牛乳／★ たまご	梅干し(塩漬)／きゅう り／えのきたけ／青ね ぎ／にんじん	牛乳 クッキー ☆	1食分 - 540 kcal たんぱく質 33.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 3.6 g
3 17 木	巻き寿司 里芋の煮物 すまし汁	ごはん／★マヨネーズ (全卵型)／上白糖／ さといも／じゃがいも	味付けのり／★豚肩 (脂身付き)／★厚揚げ ／★焼き竹輪／★牛乳	とうもろこし(冷凍) ／きゅうり／ぶなしめ じ／にんじん／さやえ んどう／ほうれんそう ／えだまめ	牛乳 枝豆 ☆	1食分 - 425 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.1 g
4 18 金	フランスパン ミートボールのトマト煮 コールスローサラダ	フランスパン／★小麦 (玄穀・国産、普通)／か たくり粉／★パン粉 (乾燥)／★プレミック ス粉(ホットケーキ用)／サラ ダ油	★豚ひき肉／★たまご ／★牛乳	キャベツ／玉葱／にん じん／グリーンピース (冷凍)／トマト缶詰 (ホール)／とうもろ こし缶詰(ホール)	牛乳 ドーナツ	1食分 - 607 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 土	あんかけうどん りんご	★うどん(ゆで)／かた くり粉	★鶏成鶏肉胸(皮なし) ／★油揚げ／★焼き拔 きかまぼこ／★牛乳	にんじん／青ねぎ／★ りんご	牛乳 リッツクラッカー	1食分 - 479 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.4 g
7 21 月	ごはん すき焼き風煮 味噌汁	ごはん／じゃがいも／ 板こんにやく／三温糖 ／上白糖	★和牛肩ロース(脂肪 なし)／★焼き豆腐／ ★油揚げ／★米みそ (淡色辛みそ)／★牛乳 ／★たまご	にんじん／玉葱／はく さい／ねぎ／★だいず もやし／青ねぎ	プリン ☆	1食分 - 456 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 0.8 g
8 22 火	ごはん 手羽元の甘辛煮 味噌汁	ごはん／三温糖／さつ まいも	★鶏若鶏肉手羽(皮付) ／★うずら卵(水煮缶 詰)／★米みそ(淡色 辛みそ)／★牛乳	ブロッコリー／キャベ ツ／玉葱／にんじん	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 530 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.2 g
9 /水	ごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ スープ	ごはん／★薄力粉／サラ ダ油／じゃがいも／ ★マヨネーズ(卵黄 型)／★食パン(市販 品)／★ソフトタイブ マーガリン／グラ	★しろさけ／★ロース ハム／★牛乳／★きな 粉(大豆)	にんじん／玉葱／きゅ うり／とうもろこし缶 詰(ホール)／りょくとう もやし／チンゲンツァ イ／★だいずもやし	牛乳 きなこトースト ☆	1食分 - 558 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.0 g
10 24 木	ゆかりごはん ゆで豚のごまだれ 味噌汁	ごはん／ごま油／三温 糖／★ごま(いり)／ じゃがいも／★無塩バ ター	★豚モモ(脂身付き) ／カットわかめ／★米み そ(淡色辛みそ)／★牛 乳	しそ実／★だいずもや し／チンゲンツァイ／ えのきたけ／にんじん ／とうもろこし(冷 凍)	牛乳 コーンバター ☆	1食分 - 421 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 0.8 g
25 /金	ぶどうパン 白菜のクリーム煮 いんげんの胡麻和え	★ぶどうパン／緑豆は るさめ／★ごま(い り)／★ハードビス ケット	★豚ロース(脂身付き) ／★牛乳	はくさい／生しいたけ (菌床栽培、生)／にん じん／キャベツ／さや いんげん	牛乳 ビスケット	1食分 - 494 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g
12 26 土	カレーうどん チーズ	★うどん(生)／じゃ がいも	★鶏若鶏肉胸(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／★プロセス チーズ／★牛乳	玉葱／にんじん	牛乳 マリー	1食分 - 514 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 3.2 g
14 28 月	ごはん ピーマン春雨 スープ	ごはん／普通はるさめ (乾)／ごま油／コーン フレーク	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★ベーコン／★牛 乳	玉葱／青ピーマン／に んじん／キャベツ	牛乳 コーンフレーク ☆	1食分 - 557 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)