

# 2月給食献立表

上鳥羽保育園  
2023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 水	ごはん 鰯の梅煮 れんこんのサラダ 味噌汁	ごはん/上白糖/★マヨネーズ(全卵型) / ★焼きふ(観世ふ) / さつまいも / じゃがいも / ★有塩バター	まいわし / しらす干し(半乾燥品) / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳	梅(調味漬) / れんこん / にんじん / ブロッコリー / 青ねぎ	牛乳 じゃがバター ☆	エネルギー 514 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g
2 16 木	じゃご飯 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	ごはん/サラダ油/三温糖/かたくり粉/白玉粉/★薄力粉	しらす干し(微乾燥品) / ★牛ひき肉/わかめ / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / ★ソフト豆腐 / ★ウィンナー	にんじん / 西洋かぼちゃ / 玉葱 / さやいんげん / だいこん / とうもろこし	牛乳 ポンドケーキ ☆	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
3 17 金	フランスパン スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ スープ	フランスパン / ★スパゲティ / ★有塩バター / ★マヨネーズ(全卵型)	★ベーコン / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / ブロッコリー / カリフラワー / えのきたけ / キャベツ	牛乳 プチうす焼き	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.1 g
18 土	親子うどん バナナ	★うどん(ゆで) / ★フレミックス粉(ホットケーキ用) / サラダ油	★鶏若鶏肉胸(皮なし) / ★焼き抜きかまぼこ / ★たまご / ★牛乳	にんじん / 青ねぎ	牛乳 ドーナツ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 月	ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん/三温糖/さつまいも / ★食パン(市販品) / ★ソフトタイプマーガリン	★凍り豆腐 / ★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★焼き竹輪 / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / あおのり	にんじん / だいこん / ごぼう / 玉葱	牛乳 ラスク ☆	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 火	ごはん 麻婆大根 もやしスープ	ごはん/サラダ油/上白糖/かたくり粉	★木綿豆腐 / ★豚ひき肉 / ★米みそ(赤色辛みそ) / ★たまご / ★牛乳	だいこん / にら / 玉葱 / にんじん / りょくとう / もやし / こまつな	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.2 g
8 22 水	ごはん 鮭の西京味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁	ごはん/三温糖 / ★大豆油 / 上白糖 / ★薄力粉 / ★有塩バター / 粉糖	★しろさけ / ★米みそ(淡色辛みそ) / 干ひじき(スルメ釜、乾) / ★焼き竹輪 / ★油揚げ / ★絹ごし豆腐 / ★牛乳	にんじん / ほうれんそう	牛乳 スノーボール ☆	エネルギー 559 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g
9 木	巻き寿司 鶏肉と葱の煮物 味噌汁	ごはん / ★マヨネーズ(全卵型) / 上白糖 / 板こんにやく / じゃがいも / 三温糖 / ごま油 / ★パイ皮	味付けのり / ★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★うずら卵(全卵) / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳	とうもろこし(冷凍) / きゅうり / ねぎ / にんじん / だいこん / しょうが / はくさい / 玉葱 / いちごジャム(高糖度)	牛乳 いちごパイ ☆	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.3 g
10 24 金	ぶどうパン ジャーマンポテト ワカメサラダ スープ	★ぶどうパン / じゃがいも / サラダ油 / 三温糖 / ★ごま(いり)	★ウィンナー / 生わかめ / ★牛乳	玉葱 / にんじん / きゅうり / とうもろこし / 缶詰(ホル) / だいこん / チンゲンツァイ	牛乳 プチえびせんべい	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
25 土	豆乳鍋うどん しゅうまい	★うどん(ゆで)	★豚ロース(脂肪なし) / ★豆乳 / こんぶ / ★牛乳	にんじん / はくさい / ぶなしめじ / 青ねぎ	牛乳 マリー	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g
13 27 月	ごはん ピーマンの肉詰め 小松菜のり和え スープ	ごはん / ★パン粉(乾燥) / サラダ油 / ごま油 / 上白糖 / ★パイ皮	★牛ひき肉 / ★豚ひき肉 / ★牛乳 / ★たまご / 焼きのり	玉葱 / 青ピーマン / こまつな / りょくとう / もやし / にんじん / とうもろこし(冷凍) / はくさい / いちごジャム(高糖度)	牛乳 シュガートースト ☆	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g
14 28 火	ごはん 肉豆腐 味噌汁	ごはん / ★竹輪ふ / サラダ油 / 三温糖 / じゃがいも	★豚肩ロース(脂身付) / ★木綿豆腐 / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳	にんじん / ねぎ / 玉葱 / えのきたけ	牛乳 満月ボン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)

