

2月給食献立表

上鳥羽保育園
2024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 29 木	1日 巻き寿司 15日29日 ゆかりごはん 鶏肉と大豆の煮物 すまし汁	ごはん／★マヨネーズ(全卵型)／上白糖／板こんにゃく／じゃがいも／三温糖／さつまいも／★薄力粉／白玉粉	焼きのり／★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★大豆(水煮缶詰)／★たまご／★牛乳	とうもろこし(冷凍)／きゅうり／にんじん／玉葱／さやいんげん／切りみつば	牛乳 鬼まんじゅう ☆	アレルギー - 551 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g
2 16 金	食パン ビーフシチュー コールスローサラダ	★食パン(市販品)／じゃがいも／上白糖	★和牛肩ロース(赤肉)／★牛乳	グリーンピース(冷凍)／にんじん／玉葱／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホル)／きゅうり	牛乳 せんべい	アレルギー - 517 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
3 17 土	親子うどん パイン	★うどん(ゆで)	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★焼き抜きかまぼこ／★たまご／★牛乳	にんじん／ほうれんそう／青ねぎ／パインアップル(缶詰)	牛乳 プチえびせんべい	アレルギー - 500 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
5 19 月	ごはん 鶏団子鍋 ひじきの中華サラダ	ごはん／かたくり粉／上白糖／★ごま(いり)／★無塩バター	★鶏若鶏肉ひき肉／★たまご／★木綿豆腐／干ひじき(スライス、乾)／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／★牛乳	にんじん／ほんしめじ／はくさい／玉葱／ねぎ／きゅうり／キャベツ／とうもろこし(冷凍)	牛乳 コーンバター ☆	アレルギー - 457 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
6 火	ごはん ブロッコリーのうま煮 すまし汁	ごはん／じゃがいも／三温糖／かたくり粉／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／上白糖／サラダ油	★豚モモ(赤肉)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご	ブロッコリー／にんじん／玉葱／青ねぎ／えのきたけ	6日20日 牛乳 ドーナツ	アレルギー - 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g
7 21 水	ごはん 鯛の梅煮 小松菜のごま和え 味噌汁	ごはん／上白糖／★ごま(いり)／さつまいも／★食パン(市販品)／★有塩バター	まいわし／しらす干し(微乾燥品)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳 ゆで小豆缶詰	梅(調味漬)／こまつな／にんじん／りょくと／うもやし／玉葱	牛乳 小倉トースト ☆	アレルギー - 549 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
8 22 木	牛肉とごぼうの 炊き込みごはん ハムサラダ 味噌汁	ごはん／板こんにゃく／三温糖／★マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／サラダ油	★和牛モモ(赤肉)／★油揚げ／★ロースハム／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	にんじん／ごぼう／キャベツ／きゅうり／とうもろこし／はくさい／ほうれんそう	牛乳 じゃがいもフライ ☆	アレルギー - 496 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
9 金	ロールパン 白菜のクリーム煮 ワカメサラダ	★ロールパン／緑豆はるさめ／三温糖	★豚モモ(赤肉)／★牛乳／カットわかめ	はくさい／ぶなしめじ／にんじん／玉葱／チンゲンツアイ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホル)	牛乳 みかん	アレルギー - 512 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
24 土	けんちんうどん みかん	★うどん(ゆで)／さといも／★薄力粉／上白糖	★豚モモ(赤肉)／★焼き竹輪／★牛乳	にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ	牛乳 抹茶蒸しパン	アレルギー - 459 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.6 g
26 月	ごはん 厚揚げのカレー煮 味噌汁	ごはん／じゃがいも／上白糖／★薄力粉／★ごま(いり)	★厚揚げ／★豚ひき肉／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	ぶなしめじ／にんじん／玉葱／こまつな	牛乳 ごませんべい ☆	アレルギー - 558 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.0 g
13 27 火	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 味噌汁	ごはん／サラダ油／ごま油	★豚モモ(赤肉)／★油揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／わかめ(乾燥、水戻し)／しらす干し(半乾燥品)	玉葱／キャベツ／にんじん／りょくと／うもやし／青ピーマン／しょうが／ほうれんそう	牛乳 わかめおにぎり ☆	アレルギー - 511 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.4 g
14 28 水	ごはん 鰯のパン粉焼き 切干大根のサラダ スープ	ごはん／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／★マヨネーズ(全卵型)／★無塩バター／上白糖	まがれい／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご	パセリ／切干しいご／にんじん／きゅうり／りょくと／うもやし／チンゲンツアイ／えのきたけ	牛乳 ココアパウンドケーキ ☆	アレルギー - 583 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)