



令和6年2月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
1(木)	麩ラスク 牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨煮 れんごんの梅じゃこ和え 水菜のみそ汁	マーラーカオ 牛乳	牛乳 鶏手羽元 ひじき しらす干し 豆腐 鶏卵	☆ バター 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 薄力粉	れんこん きゅうり にんじん 梅ひしお みずな レーズン	483kca 16.1g	576kca 18.3g
節分会 🎭								
2(金)	バナナ 牛乳	恵方巻き風 いわしのハンバーグ 大根のみそ汁	鬼まんじゅう 牛乳	牛乳 かまぼこ 鶏卵 焼きのり きなこ てんぷ いわし 豚ひき肉 豆腐 ひじき	米 三温糖 パン粉 サラダ油 かたくり粉 薄力粉 さつまいも	バナナ にんじん ほうれん草 大根	472kca 18.3g	587kca 23.1g
3(土)	マヨ蒸しパン 牛乳	肉うどん さきみとキャベツの和え物 バナナ	ゆかりむすび 牛乳	牛乳 鶏もも かまぼこ 鶏ささ身 ひじき	薄力粉 三温糖 マヨネーズ うどん 白ゴマ 米	ほうれん草 キャベツ にんじん バナナ ゆかり	506kca 16.6g	575kca 19.7g
5(月)	カルピス寒天	ごはん 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁	レーズン パウンドケーキ 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 高野豆腐	三温糖 米 サラダ油 薄力粉 バター	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ もやし しいたけ 葉ねぎ レーズン	460kca 14.8g	648kca 21.5g
6(火)	人参スティック 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル しめじのみそ汁	きなこドーナツ 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ひじき きなこ	米 ごま油 かたくり粉 白ゴマ 三温糖 サラダ油 ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし にら しめじ	471kca 16.1g	613kca 20.3g
7(水)	ブルーベリー ヨーグルト	ごはん 鶏のおろし煮 きゅうりの酢の物 コーンスープ	ベーコンスコーン 牛乳	ヨーグルト 鶏もも かまぼこ ひじき 鶏卵 ベーコン 牛乳	ブルーベリージャム 三温糖 米 かたくり粉 薄力粉 バター サラダ油	大根 葉ねぎ きゅうり もやし コーン	423kca 14.6g	580kca 20.4g
8(木)	ラスク 牛乳	ごはん 肉じゃが カリフラワーのサラダ キャベツのみそ汁	ハムチーズパン 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 油あげ ハム チーズ	食パン バター 三温糖 米 じゃがいも しらす サラダ油 強力粉 薄力粉	にんじん グリンピース たまねぎ カリフラワー キャベツ	500kca 16.6g	586kca 19.8g
9(金)	ころころ さつまいも 牛乳	ごはん ポテトサラダ レバニラ きくらげの中華スープ	フレンチトースト 牛乳	牛乳 鶏レバー 鶏もも 鶏卵	さつまいも 三温糖 食パン 米 ごま油 片栗粉 バター じゃがいも マヨネーズ	しょうが たまねぎ もやし にら にんじん きゅうり コーン きくらげ えのき 白ねぎ	469kca 17.1g	576kca 21.5g
10(土)	抹茶の蒸しパン 牛乳	三色丼 コーンスローサラダ たまねぎのみそ汁	黒糖ちんすこう 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 油あげ	薄力粉 三温糖 米 ごま油 マヨネーズ 黒糖 サラダ油	コーン ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 葉ねぎ	493kca 16.2g	581kca 19.2g
13(火)	グレープ寒天 牛乳	手作りベジパン ポークチャップ コンソメスープ	おおか チーズむすび 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 ひじき かつお節 チーズ	三温糖 強力粉 バター サラダ油 じゃがいも 米	グレープジュース にんじん ほうれん草 たまねぎ はくさい ゆかり	494kca 16.4g	593kca 20.8g
14(水)	シナモン トースト 牛乳	ごはん クリームシチュー 韓国風サラダ フルーツポンチ	ココアバナナ マフィン 牛乳	牛乳 鶏もも ハム 焼きのり 寒天	食パン バター 三温糖 米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 ごま油 白ゴマ	かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし プロックロー バナナ きゅうり 白ねぎ もも缶 みかん缶 バイン缶 グレープジュース	517kca 16.3g	610kca 19.3g
15(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート 🍰	シフォンケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも チーズ ひじき 鶏卵	米 バター マヨネーズ 薄力粉 三温糖 生クリーム サラダ油	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース トマト缶 コーン りんご みかん缶	488kca 17.1g	592kca 21.4g
16(金)	マカロニ みたらし 牛乳	小松菜ごはん 春菊の白和え たららの味噌チーズ焼き かぶのみそ汁	いちごスコーン 牛乳	牛乳 しらす干し ひじき たら チーズ 豆腐	マカロニ 三温糖 片栗粉 米 白ゴマ ごま油 サラダ油 薄力粉 バター いちごジャム	ごまつな しゅんぎく はくさい にんじん かぶ 葉ねぎ	463kca 17.2g	572kca 21.3g
17(土)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	ミートスパゲティ ごぼうサラダ オレンジ	焼きおむすび 牛乳	あおのり 牛乳 豚ひき肉 ひじき	じゃがいも スパゲティ サラダ油 マヨネーズ 白ゴマ 米 三温糖	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり コーン オレンジ	481kca 16.7g	596kca 20.4g
日本の郷土料理ツアー【岐阜県】				牛乳 鶏もも ハム ひじき 豆腐 鶏卵	米 三温糖 サラダ油 はるさめ マヨネーズ 薄力粉 バター	大根 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんにく きゅうり 葉ねぎ	455kca 14.6g	594kca 18.2g
クッキング おにぎり作り 🍙				ヨーグルト さけ 鶏もも ひじき 塩昆布 油あげ 牛乳	三温糖 米 じゃがいも ごま油 薄力粉 サラダ油 さつまいも 黒ゴマ	ごぼう れんこん にんじん グリンピース トマト缶 はくさい	432kca 14.9g	593kca 20.8g
21(水)	黒糖麩ラスク 牛乳	コッパン チーズオムレツ 切干大根の中華和え カレースープ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 鶏卵 ベーコン チーズ 鶏ささ身 ひじき しらす干し	☆ バター 黒糖 米 じゃがいも サラダ油 白ゴマ ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれん草 干し大根 きゅうり キャベツ コーン 葉ねぎ	478kca 16.8g	575kca 19.3g
22(木)	マヨトースト 牛乳	ドライカレー レタスのサラダ オレンジ	レモンケーキ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ハム ひじき	食パン マヨネーズ 米 三温糖 白ゴマ 薄力粉 バター サラダ油 粉糖	ビーマン にんじん たまねぎ レモン トマト缶 コーン レタス きゅうり オレンジ グリンピース	482kca 15.8g	575kca 18.6g
24(土)	ココア蒸しパン 牛乳	豚しらす丼 かぼちゃの詰め煮 長ネギのみそ汁	ほうれん草ケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し 油あげ	薄力粉 三温糖 米 バター	たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ かぼちゃ 白ねぎ えのき	500kca 15.5g	585kca 18.2g
26(月)	きゅうり スティック 牛乳	ごはん のり塩からあげ 小松菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	ココアクッキー 牛乳	牛乳 鶏もも あおのり かつお節 ひじき 豆腐	米 薄力粉 片栗粉 揚げ油 三温糖 バター サラダ油	きゅうり しょうが ごまつな キャベツ にんじん えのき 葉ねぎ	458kca 15.4g	599kca 19.1g
27(火)	マカロニきなこ 牛乳	ごはん さつまいもサラダ 厚揚げのスタミナ炒め かきたま汁	抹茶と小豆の マフィン 牛乳	きなこ 牛乳 生揚げ 豚ひき肉 わかめ 鶏卵 ゆであずき缶	マカロニ 三温糖 米 サラダ油 さつまいも 片栗粉 マヨネーズ バター 薄力粉	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく にんじん きゅうり レーズン	532kca 15.9g	652kca 18.1g
28(水)	じゃがバター 牛乳	ごはん ねばねばサラダ たらのカレーパン粉焼き 麩のみそ汁	かぼちゃプリン 牛乳	牛乳 たら 納豆 ひじき かつお節 鶏卵	じゃがいも バター 米 サラダ油 パン粉 三温糖 ☆	ほうれん草 もやし えのき にんじん たまねぎ 葉ねぎ かぼちゃ	475kca 17.1g	572kca 21.3g
29(木)	ミルク蒸しパン 牛乳	リクエスト献立 すみれ組 🍓	にんじんケーキ 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 鶏卵 ひじき 油あげ	薄力粉 三温糖 米 パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも バター	ゆかり たまねぎ トマト缶 しめじ プロックロー にんじん きゅうり コーン	512kca 18.2g	617kca 21.8g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。
 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均

480kca
16.3g

594kca
20.1g