

2020年度



2月献立表 同胞こども園



日曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材
1月	◎切干大根入り即席ビビンバ 中華コーンスープ	合挽ミンチ 卵	ご飯 タレ なたね油 ごま油 片栗粉	切干大根 人参 もやし にらしめじ クリームコーン ねぎ	※コーンフレーククッキー 牛乳	HM粉 コーンフレーク 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳
2火	豚汁うどん ほうれん草ともやしのナムル	豚バラ肉 油揚げ みそ	うどん 里芋 ごま油 三温糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	※麦入り鮭わかめおにぎり	ご飯 押麦 鮭 わかめ
3水	ご飯 いわしのカレーフライ 大豆入りひじき煮 みそ汁	いわし 牛乳 卵 大豆 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 さつまいも	パセリ 人参 ひじき 玉ねぎ ねぎ	プリン きなこボーロ ハッピーターン 牛乳	プリン ボーロ せんべい 牛乳
4木	チキンライス ブロッコリーのマヨネーズあえ スープ	鶏もも肉(ハラール肉)	ご飯 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ コーン	※栄養満点チーズホットケーキ	HM粉 高野豆腐 牛乳 卵 チーズ シロップ 牛乳
5金	ご飯 鶏の香味焼き 即席漬け 清汁	鶏もも肉 みそ 豆腐	ご飯 ごま油	にんにく 胡瓜 キャベツ 大根 わかめ	※抹茶トースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 抹茶 牛乳
6土	チキンカレー	鶏もも肉(ハラール肉)	ご飯 じゃがいも なたね油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	おかし	おかし
8月	麦入りご飯 鮭のマヨネーズ焼き けんちん汁	鮭 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 小麦粉 マヨネーズ 里芋 こんにやく なたね油	大根 人参 ごぼう ねぎ	※ほうじ茶プリン ぼたぼた焼き 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳
9火	ご飯 彩り野菜のミートローフ ◎豆乳スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン 豆乳	ご飯 パン粉	玉ねぎ 人参 いんげん コーン パプリカ ケチャップ 玉ねぎ 南瓜 マッシュルーム	きらず揚げ おとうふ屋さんのかりんとう バナナ 牛乳	←幼児 ←乳児 バナナ 牛乳
10水	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※ジャムチーズサンドイッチ 牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳
11木	建国記念の日					
12金	ロールパン クリームシチュー チーズサラダ	鶏もも肉(ハラール肉) 牛乳 ハム チーズ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス 胡瓜	※きつねおにぎり	ご飯 油揚げ 三温糖 ごま
13土	カレーマールポードンぶり	合挽ミンチ 豆腐	ご飯 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	おかし	おかし
15月	ご飯 粕汁 彩り納豆和え	豚肩ロース肉 油揚げ 豆腐 みそ ちくわ 油揚げ かつお節 納豆	ご飯 里芋 こんにやく なたね油 三温糖	大根 人参 ねぎ 小松菜 人参	※ココア蒸しパン ホイップのせ 牛乳	HM粉 牛乳 三温糖 ココア ホイップ 牛乳
16火	昔なつかしナポリタン マセドアンサラダ	ベーコンソーセージ 牛乳 ハム	スパゲティ マーガリン 三温糖 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ 胡瓜 人参	※若菜ジャコおにぎり	ご飯 若菜ご飯の素 ジャコ
17水	ご飯 鯖の塩焼き もつのはぐれ煮 みそ汁	鯖 鶏肝臓 みそ	ご飯 三温糖	しょうが 大根 人参 玉ねぎ わかめ 青のり	※ポテトのチーズ焼き 牛乳 もみじ饅頭	じゃがいも チーズ 牛乳 饅頭
18木	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ 大根サラダ スープ	鶏もも肉 卵 ツナ	ご飯 小麦粉 なたね油 マヨネーズ	大根 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参	牛乳	牛乳
19金	カレーライス ジャコサラダ	牛もも肉 ジャコ	ご飯 じゃがいも なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	※ほうれん草ケーキ 牛乳	ほうれん草 牛乳 HM粉 卵 三温糖 マーガリン 牛乳
20土	◎みそバターパスタ	ベーコン みそ	スパゲティ 三温糖 マーガリン オリーブ油	玉ねぎ ほうれん草	おかし	おかし
22月	麦入りご飯 プリの照り焼き 五目大豆煮 みそ汁	ぶり 大豆 みそ	ご飯 押麦 三温糖 こんにやく 三温糖 じゃがいも	ごぼう 人参 干しいたけ 昆布 玉ねぎ ねぎ	※お好み焼き 牛乳	豚ばら肉 キャベツ 長芋 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳
23火	天皇誕生日					
24水	ハヤシライス コールスロー	豚肩ロース肉	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 グリーンピース ケチャップ キャベツ 胡瓜	デコボン たべっ子どうぶつ 牛乳	デコボン クッキー 牛乳
25木	ご飯 筑前煮 小松菜と人参のジャコあえ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 こんにやく 三温糖 なたね油 三温糖 ごま	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 小松菜 人参	※さつまいものパウンドケーキ 牛乳	さつまいも HM粉 卵 マーガリン 三温糖 BP 牛乳
26金	ご飯 塩から揚げ 春雨サラダ コーンポタージュスープ ゼリー(幼児)	ハム 牛乳	ご飯 片栗粉 なたね油 春雨 マヨネーズ 三温糖 ごま ゼリー	しょうが にんにく 胡瓜 人参 玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ	クリームスティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳
27土	野菜たっぷりラーメン	焼豚	中華麺 ごま油	白菜 玉ねぎ もやし 人参 にら	おかし	おかし

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグロールを使用しており、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん、デコボンです。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.6g	カルシウム	216mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	318 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー	470kcal
	脂肪	16.9g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.24mg	ビタミンC	17mg		
幼児	蛋白質	20.6g	カルシウム	201mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	375 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	571kcal
	脂肪	19.0g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンC	22mg		