



# 令和5年2月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 水	20 月 昼食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き かまぼこサラダ 洋なし缶	米  和風ドレッシング	鶏肉 かまぼこ	にんじん、かぶ にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 339KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 6.5g カルシウム 46mg 食塩相当量 1.6mg
	午後おやつ	麦茶 たこやき	たこやき	かつお節	あおのり	
2 木	21 火 昼食	御飯 みそ汁 赤魚の煮つけ 大根サラダ 白桃缶	米  砂糖 天かす	みそ 赤魚	にんじん、キャベツ しょうが だいこん、きゅうり、にんじん 白桃缶	エネルギー 343KCal たんぱく質 13.6g 脂 質 8.2g カルシウム 164mg 食塩相当量 1.5mg
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
3 金	☆ 節 分 給 食 ☆	あかおにオムライス(えびフライ) すまし汁 コロコロサラダ みかん	米、油 焼ふ マヨネーズ	鶏肉、卵、チーズ、えびフライ 大豆、ベーコン	たまねぎ、にんじん、のり ほうれん草 ごぼう、にんじん、コーン みかん	エネルギー 498KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 17.9g カルシウム 169mg 食塩相当量 1.6mg
6 月 16 木	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き インゲンのごま和え パイン缶	米  ごま、砂糖	みそ 豚肉 ハム	だいこん、にんじん たまねぎ いんげん、にんじん、キャベツ パイン缶	エネルギー 408KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 16.1g カルシウム 161mg 食塩相当量 1.4mg
	午後おやつ	牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
7 火 15 水	昼食	ロールパン(いちご&マーガリン) コンソメスープ オムレツ 大根と鶏肉の煮物 フルーツカクテル缶	ロールパン、マーガリン  砂糖	鶏肉、卵、チーズ、えびフライ オムレツ 鶏肉	いちごジャム たまねぎ、えのき  だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん フルーツカクテル缶	エネルギー 394KCal たんぱく質 12.5g 脂 質 10.8g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.7mg
	午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
8 水 17 金	昼食	きつねうどん みそ汁 ブロッコリーのマヨネーズあえ りんご	うどん  マヨネーズ	鶏肉、油揚げ みそ ベーコン	たまねぎ、にんじん、ねぎ かぼちゃ、ねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン りんご	エネルギー 427KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 14.9g カルシウム 97mg 食塩相当量 1.7mg
	午後おやつ	野菜ジュース カップケーキ	ホットケーキミックス、油		野菜ジュース	
9 木 24 金	昼食	豚丼 みそ汁 ほうれん草とささみの和え物 オレンジ	米、油、ごま  砂糖	豚肉、いんげん みそ、豆腐、油揚げ 鶏肉	たまねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが  ほうれん草、にんじん オレンジ	エネルギー 408KCal たんぱく質 16.9g 脂 質 14.1g カルシウム 165mg 食塩相当量 1.5mg
	午後おやつ	牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	牛乳		
10 金 27 月	昼食	ふりかけ御飯(やさい) すまし汁 さわらのみそ煮 きんぴらごぼう もも缶	米  砂糖 ごま、砂糖、油	さわら、みそ 鶏肉、さつま揚げ	やさいふりかけ にんじん、わかめ しょうが にんじん、ごぼう もも缶	エネルギー 444KCal たんぱく質 18.8g 脂 質 8.7g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.5mg
	午後おやつ	麦茶 クリームコンフェ	クリームコンフェ			
13 月 28 火	昼食	御飯 コンソメスープ ヒレカツ キャベツとかにかまのサラダ りんご缶	米  フレンチドレッシング	油、ヒレカツ かにかまぼこ	たまねぎ、コーン  キャベツ、黄ピーマン、にんじん りんご缶	エネルギー 508KCal たんぱく質 18.3g 脂 質 18.8g カルシウム 208mg 食塩相当量 1.8mg
	午後おやつ	牛乳 プリン		牛乳 プリンの素		
14 火 ☆ バ レ ン タ イ ン 給 食 ☆	昼食	御飯 みそ汁 ハートのハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー バナナ	米 じゃがいも  油	みそ ハートのハンバーグ ベーコン	にんじん  ほうれん草、コーン バナナ	エネルギー 524KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 21.8g カルシウム 156mg 食塩相当量 1.2mg
	午後おやつ	牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、卵		
22 水 ☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食	ミートスパゲティ みそ汁 にんじんシリシリ 青りんごゼリー	スパゲティ、油、砂糖  すりごま、ごま油	豚肉 みそ 卵、ツナ	たまねぎ、にんじん もやし、わかめ にんじん 青りんごゼリーの素	エネルギー 548KCal たんぱく質 19.1g 脂 質 15.2g カルシウム 337mg 食塩相当量 1.9mg
	午後おやつ	ジョア ケーキ		ジョア ケーキ、生クリーム		

※おやつ 2月11日(土) アンパンマンビスケット 2月18日(土) ベジタべる 2月23日(木) たべっ子どうぶつ 2月25日(土) サッポロポテト  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。