

☆令和4年2月 献立表☆

令和4年2月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	火	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め ごぼうのごま和え みそ汁 でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	ほうれん草とチーズスコーン 牛乳	豚肉 いりこ みそ 生揚げ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま マヨドレ ホットケーキミックス バター	にんじん たまねぎ なす ピーマン ごぼう こまつな にら もやし でこぼん ほうれんそう
2 16	水	キーマカレー 海藻サラダ 春雨スープ りんご	きなこあられ 牛乳	かぼちゃもち 牛乳	豚肉 牛乳 しらす干し ベーコン	米 バター 小麦粉 油 砂糖 はるさめ でん粉	たまねぎ にんじん トマトピューレー にんにく しょうが りんご わかめ きゅうり はくさい 根深ねぎ ほうれんそう かぼちゃ
3	木	豆まぜごはん いわしのかば焼き ほうれん草とひじきの胡麻和え けんちん汁 でこぼん	せんべい 牛乳	恵方巻 麦茶	油揚げ だいず いわし かつお節 豚肉	米 でん粉 油 砂糖 ごま さといも こんにゃく	にんじん ほうれんそう ひじき ごぼう だいこん 根深ねぎ でこぼん きゅうり のり
4 18	金	ロールパン 豆腐ハンバーグ キャベツとチーズのサラダ スープ りんご	かぼちゃポロー牛乳	ツナピラフ 麦茶	豚肉 豆腐 牛乳 卵 チーズ まぐろ	パン パン粉 砂糖 でん粉 油 米	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ だいこん えのきたけ りんご マッシュルーム グリンピース コーン
5 19	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜の中華和え ポトフ みかん	きなこあられ 牛乳	チュロス 牛乳	鶏肉 まぐろ ウインナー 豆腐 牛乳	米 ジャム 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス 油	チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ キャベツ みかん
7 21	月	ごはん さわらのごまマヨ焼き 大根のおかか和え 豚汁 フルーツポンチ	せんべい 牛乳	米粉みそ蒸しパン 牛乳	さわら かつお節 豚肉 みそ 豆乳 牛乳	米 マヨドレ ごま 油 こんにゃく 砂糖	たまねぎ あおのり だいこん きゅうり はくさい こまつな にんじん えのきたけ みかん りんご パナナ
8 22	火	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ じゃが芋のそぼろ和え みかん	かぼちゃポロー牛乳	しらす混ぜご飯 麦茶	かつお節 鶏肉 竹輪 豚肉 しらす干し	うどん てんぷら粉 油 じゃがいも 砂糖 米	にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ あおのり たまねぎ ピーマン みかん
9	水	ごはん おでん 鉄分たっぷりサラダ みそ汁 でこぼん	きなこあられ 牛乳	パンプディング 牛乳	竹輪 ウインナー さつま揚げ まぐろ いりこ みそ 卵 牛乳	米 こんにゃく ごま マヨドレ パン 砂糖	だいこん ほうれんそう ひじき にんじん コーン はくさい キャベツ かぶ でこぼん
10 24	木	ごはん 油淋鶏 ナムル スープ りんご	せんべい 牛乳	レアチーズケーキ風 牛乳	鶏肉 ハム かまぼこ ヨーグルト 牛乳 ゼラチン	米 でん粉 油 砂糖 ごま ジャム	根深ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ほうれんそう りんご レモン
12 26	土	ごはん ブルコギ 野菜のコロコロサラダ すまし汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	バナナクレープ 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳 ホイップクリーム	米 砂糖 油 ごま じゃがいも マヨドレ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん にら にんにく きゅうり だいこん こまつな みかん パナナ
14 28	月	ごはん 厚揚げと白菜の旨煮 ブロッコリーとハムのサラダ スープ みかん	きなこあられ 牛乳	米粉ココアケーキ 豆乳	生揚げ かつお節 ハム	米 砂糖 でん粉 油 マヨドレ バター 豆乳	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご レタス えのきたけ みかん
17	木	ごはん いわしのかば焼き ほうれん草とひじきの胡麻和え けんちん汁 でこぼん	せんべい 牛乳	五平もち 麦茶	いわし かつお節 みそ	米 でん粉 油 砂糖 ごま さといも こんにゃく	ほうれんそう にんじん ひじき ごぼう だいこん 根深ねぎ でこぼん
25	金	ごはん かじきの野菜あんかけ 小松菜のお浸し みそ汁 いちご	かぼちゃポロー牛乳	どら焼き 牛乳	かじき かつお節 いりこ みそ 牛乳	米 でん粉 ごま じゃがいも ホットケーキミックス あん	しめじ にんじん たまねぎ こまつな もやし わかめ 根深ねぎ いちご

<p>給食MEMO</p> <ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・3日 ☆食育の日☆ 節分の日は、ごはんが「豆まぜごはん」になります。おやつが乳児は「ばらすし」になります。幼児は「恵方巻」になります。 ・14日 ☆お楽しみおやつ 米粉ココアケーキです。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 	<p>月平均栄養量 (幼児)</p> <p>エネルギー：555kcal たんぱく質：21.2g カルシウム：221mg 食塩：1.6g</p> <hr/> <p>月平均栄養量 (乳児)</p> <p>エネルギー：521kcal たんぱく質：19.5g カルシウム：278mg 食塩：1.4g</p>
---	---



☆令和4年2月 軽食・夕食☆

令和4年2月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	火	ふりかけごはん れんこんのきんぴら	さわらの西京焼き すまし汁	しらす干し さつま揚げ さわら みそ かつお節	米 ごま 砂糖 油	あおのり れんこん にんじん しめじ はくさい
2 16	水	ふりかけごはん 小松菜の煮浸し	豚肉のねぎ塩炒め みそ汁	かつお節 油揚げ 豚肉 いりこ みそ	米 ごま	こまつな にんじん 根深ねぎ たまねぎ しょうが はくさい キャベツ かぶ
3 17	木	焼きそば みかん	ジャーマンポテトスープ	豚肉 ベーコン	中華めん 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン あおのり みかん わかめ チンゲンサイ
4 18	金	ふりかけごはん 五目豆	たらの煮つけ みそ汁	しらす干し だいず さつま揚げ すけとう たら いりこ みそ	米 ごま こんにゃく 砂糖	にんじん さやいんげん しょうが もやし にら
7 21	月	ふりかけごはん 野菜のレモンマリネ	シューマイ スープ	しらす干し 豚肉	米 ごま 砂糖 しゅうまいの皮	あおのり かぶ にんじん きゅうり レモン しょうが たまねぎ コーン はくさい ほうれんそう
8 22	火	ふりかけごはん わかめときゅうりの和え物	さけの塩焼き みそ汁	かつお節 さけ いりこ みそ	米 ごま 砂糖 じゃがいも	きゅうり にんじん わかめ たまねぎ
9	水	にゅうめん でこぼん	南瓜の煮物	かつお節 豚肉	そうめん 砂糖	だいこん にんじん 根深ねぎ かぼちゃ たまねぎ
10 24	木	ふりかけごはん ほうれん草の磯和え	さばのみそ煮 すまし汁	しらす干し さば みそ かつお節	米 ごま 砂糖	あおのり ほうれんそう にんじん のり 根深ねぎ しょうが えのきたけ わかめ
14 28	月	ふりかけごはん キャベツのさっぱりサラダ	鶏肉のトマト煮 スープ	かつお節 まぐろ 鶏肉	米 ごま 砂糖 油	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー トマト はくさい だいこん ほうれんそう
25	金	サンドイッチ ブロッコリーのサラダ	豚肉のカラフル炒めスープ	豚肉	パン じゃがいも マヨドレ 油 砂糖	きゅうり にんじん ブロッコリー コーン ビーマン たまねぎ チンゲンサイ しめじ

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ~手作りふりかけ~
 ・しらす
 ・かつお節
 ・いりごま
 ・塩
 他に” ゆかり ” や ” 青のり ” を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)
エネルギー：331kcal
たんぱく質：15.5g
カルシウム：92mg
食塩：1.7g
月平均栄養量 (乳児)
エネルギー：248kcal
たんぱく質：11.6g
カルシウム：69mg
食塩：1.3g