

☆令和5年2月 献立表☆

令和5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	水	ごはん カレイのトマトソースかけ わかめともやしの和え物 みそ汁 でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	黒ごまおさつ蒸しパン牛乳	かれい 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 ごま 砂糖 小麦粉 油 さつまいも	たまねぎ しめじ トマト もやし はくさい わかめ なす こまつな
2	木	食パン チキンカツ キャベツのさっぱりサラダ スープ パナナ	きなこあられ 牛乳	チーズ焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 かつお節 チーズ	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 米	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし こねぎ パナナ
3	金	ごはん いわしのかば焼き ビーンズサラダ すまし汁 りんご	せんべい 牛乳	恵方巻 麦茶	いわし だいず かつお節 まぐろ	米 でん粉 油 砂糖 マヨドレ	ブロッコリー たまねぎ レタス にんじん だいこん ほうれんそう りんご きゅうりのり
4	土	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ごま酢和え みそ汁 パナナ	かぼちゃポロー牛乳	かぼちゃレーズンクッキー牛乳	鶏肉 ハム いりこ みそ 牛乳	米 でん粉 ごま 砂糖 小麦粉 バター	だいこん キャベツ こまつな わかめ 根深ねぎ はくさい パナナ かぼちゃ レーズン
6	月	ごはん 和風オムレツ 白菜のお浸し みそ汁 みかん	きなこあられ 牛乳	ヨーグルト スコーン 牛乳	卵 豚肉 かつお節 みそ いりこ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 でん粉 ごま さつまいも ホットケーキミックス バター	たまねぎ しめじ ほうれんそう はくさい にんじん かぶ キャベツ みかん
7	火	米粉のキーマカレー ゴボウサラダ スープ パナナ	せんべい 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	豚肉 牛乳 ゼラチン	米 バター 油 マヨドレ ごま 砂糖	にんじん たまねぎ ビーマン トマトピューレー にんにく しょうが りんご ごぼう きゅうり だいこん コーン もやし チンゲンサイ わかめ パナナ みかん
8	水	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの甘辛煮 すまし汁 でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	ぶり かつお節 きなこ 牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにゃく さといも パン 油	れんこん ひじき さやいんげん しめじ だいこん 根深ねぎ
9	木	ごはん おでん ほうれん草の白和え みそ汁 いちご	きなこあられ 牛乳	フレークボール 牛乳	竹輪 ウィナー さつま揚げ 豆腐 いりこ みそ 牛乳	米 こんにゃく ごま 砂糖 じゃがいも コーンフレーク キャンデー バター	だいこん にんじん ほうれんそう はくさい こねぎ いちご
10	金	ごはん 鶏チリ のりナムル 春雨スープ フルーツポンチ	せんべい 牛乳	じゃがもち 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 ごま はるさめ じゃがいも	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ 根深ねぎ しょうが にんにく こねぎ もやし にんじん にはのり ほうれんそう キャベツ みかん りんご パナナ
13	月	ナポリタンスパゲティ 小松菜と厚揚げのじゃこ和え スープ みかん	かぼちゃポロー牛乳	ピピンパ風まぜごはん 麦茶	ウィナー しらす干し 生揚げ 豚肉 みそ	マカロニ・スパゲティ 油 砂糖 ごま じゃがいも 米	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト こまつな もやし れんこん レタス だいこん みかん
14	火	ごはん 豚二郎炒め カリフラワーのカレーマヨ和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	14日:米粉バナナココアケーキ 牛乳 28日:米粉のマラーカオ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ いりこ 牛乳	米 砂糖 マヨドレ 油 バター	にら もやし たまねぎ カリフラワー ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ りんご パナナ
17	金	ごはん いわしのかば焼き ビーンズサラダ すまし汁 りんご	せんべい 牛乳	子チミ 麦茶	いわし だいず かつお節 豆腐 まぐろ	米 でん粉 油 砂糖 ごま	ブロッコリー たまねぎ レタス にんじん だいこん ほうれんそう りんご キャベツ にら
25	土	ごはん 豚肉のきんぴら炒め チンゲン菜とちくわの和え物 みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	シュガーラスク 牛乳	豚肉 竹輪 いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごま パン バター	にんじん ごぼう こねぎ チンゲンサイ だいこん えのきたけ たまねぎ なす こねぎ りんご

<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☆節分の行事食になります。 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。 ・7日・21日☆0歳児のみおやつに『きなこあられ』がつきます。 ・14日☆お楽しみケーキ☆ 「米粉バナナココアケーキ」になります。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 <p>※初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。</p>	<p>月平均栄養量 (幼児)</p> <p>エネルギー：542kcal たんぱく質：21.3g カルシウム：242mg 食塩：1.4g</p> <hr/> <p>月平均栄養量 (乳児)</p> <p>エネルギー：518kcal たんぱく質：19.8g カルシウム：297mg 食塩：1.3g</p>
--	---



☆令和5年2月 軽食・夕食☆

令和5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	水	ちゃんぽん麺風 みかん	厚揚げの甘辛炒め	豚肉 さつま揚げ 生揚げ	中華めん 砂糖	はくさい たまねぎ にんじん もやし みかん こねぎ
2 16	木	ふりかけごはん 大根とツナのサラダ	豚肉のねぎ塩炒め すまし汁	かつお節 まぐろ 豚肉	米 ごま 油	だいこん きゅうり 根深ねぎ にんじん たまねぎ しょうが はくさい チンゲンサイ
3 17	金	ふりかけごはん キャベツのゆかり和え	鶏肉のポン酢炒め すまし汁	しらす干し 鶏肉 かつお節	米 ごま 油 砂糖	あおのり キャベツ だいこん にんじん 根深ねぎ レモン しめじ はくさい
6 20	月	ふりかけごはん 切干大根の煮物	鮭のごまマヨ焼き みそ汁	しらす干し 油揚げ さけ いりこ みそ	米 ごま マヨドレ	にんじん だいこん こまつな たまねぎ あおのり もやし なら
7 21	火	ツナサンド 海藻サラダ	ポークビーンズ スープ	まぐろ 豚肉 だいず かまぼこ	パン マヨドレ 油 砂糖 ジャがいも	コーン パセリ わかめ たまねぎ きゅうり にんじん トマト はくさい だいこん
8 22	水	ふりかけごはん ほうれん草のお浸し	豚肉の生姜炒め みそ汁	しらす干し かつお節 豚肉 いりこ みそ 油揚げ	米 ごま 砂糖	ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが こねぎ キャベツ かぶ
9	木	ふりかけごはん 三色和え	かじきの和風ソテー すまし汁	しらす干し かじき かつお節	米 ごま 砂糖	にんじん こまつな もやし しめじ だいこん はくさい
10 24	金	あんかけうどん みかん	れんこんのジャコ炒め	かつお節 豚肉 しらす干し	うどん でん粉 砂糖 ごま 油	にんじん たまねぎ はくさい い しめじ みかん れんこん
13 27	月	ふりかけごはん 甘酢和え	さばの煮付け みそ汁	かつお節 さば いりこ みそ	米 ごま 砂糖 ジャがいも	キャベツ にんじん きゅうり 根深ねぎ しょうが たまねぎ こねぎ
14 28	火	ふりかけごはん ポテトサラダ	鶏肉のトマト煮 スープ	かつお節 鶏肉	米 ごま ジャがいも マヨドレ 砂糖	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー トマト わかめ 根深ねぎ コーン

※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：319kcal
たんぱく質：14.3g
カルシウム：98mg
食塩：1.4g

月平均栄養量（乳児）
エネルギー：247kcal
たんぱく質：11.0g
カルシウム：75mg
食塩：1.1g