

2月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。
※ごはんは七分づき米を使用しています。

あけぼの・幼保学院

月	火	水	木	金	土
 <p>3月の「お弁当の日」は3月6日(水)の予定です。</p>		<p>月組 お楽しみ会のスペシャル給食です。 手作りハンバーガーをつくるよ♪</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ロールパン ●焼きハンバーグ ハンバーグ/ケチャップ ●スパゲティ-サラダ スパゲティ-/きゅうり/人参/ハム/塩/こしょう/マヨネーズ ●コーンポタージュ クリームコーン/牛乳/コンソメ 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ●恵方巻 ごはん/すしのこ/卵焼/きゅうり/カニかまぼこ/ポールウィンナー/焼きのり/鬼ちらしかまぼこ ●鶏と野菜の焼きつくね ●豚汁 豚肉/大根/人参/豆腐/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツ みかん 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ごはん/菜飯の素 ●みそ汁 豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●チャプチェ 豚ひき肉/春雨/にら/人参/玉ねぎ/ピーマン/酒/三温糖/しょうゆ/ごま油/ごま ●チンゲン菜のお浸し チンゲン菜/白菜/カニかまぼこ/人参/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 キャベツ/わかめ/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●メンチカツ メンチカツ/とんかつソース/ケチャップ ●ポテトサラダ じゃがいも/人参/コーン/ハム/きゅうり/塩/こしょう/マヨネーズ ●コーンスープ コーン/玉ねぎ/コンソメ ●フルーツ パナナ 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ホキの柚子風味焼き ホキ/柚子/酒/三温糖/しょうゆ/みりん ●白菜のささみ和え 白菜/きゅうり/もやし/ささみ/レーク/人参/三温糖/しょうゆ/酢 ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん ごはん/わかめ/塩 ●焼きそば 中華麺/豚肉/キャベツ/むきえび/人参/もやし/ソース ●ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー/きゅうり/コーン/ツナフレーク/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 ほうれん草/麩/ちくわ/かつおだし/みそ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス ごはん/豚肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/カレールウ/グリーンピース/油 ●しょうゆフレンチ キャベツ/きゅうり/小松菜/ちくわ/人参/酢/うすくちしょうゆ/三温糖 ●フルーツ みかん 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
<p>●ココアケーキ・牛乳</p>	<p>●パパロア</p>	<p>●ポップコーン・牛乳</p>	<p>●フルーツヨーグルト</p>	<p>●たまごサンド・牛乳</p>	
<p>12</p> <p>振替休日</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊き込みごはん ごはん/干しいたけ/人参/油揚げ/三温糖/しょうゆ/酒/みりん ●かぼちゃコロッケ ●春雨サラダ 春雨/ブロッコリー/人参/ささみ/レーク/コーン/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁 白菜/玉ねぎ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鶏肉のごまみそ焼き 鶏肉/塩こうじ/みそ/みりん/三温糖/しょうゆ/すりごま ●五色和え 小松菜/もやし/人参/しめじ/コーン/かつお節/しょうゆ/三温糖 ●豆腐のすまし汁 豆腐/わかめ/玉ねぎ/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ●牛そぼろ丼 ごはん/牛ひき肉/しょうゆ/みりん/三温糖/卵/油/ほうれん草/三温糖/しょうゆ ●具だくさんみそ汁 豆腐/油揚げ/人参/玉ねぎ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツ みかん 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さわらの煮付け さわら/しょうゆ/三温糖/みりん/酒 ●きゅうりの酢の物 わかめ/きゅうり/ちりめんじゃこ/人参/しょうゆ/三温糖/酢/すりごま ●みそ汁 大根/しめじ/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
	<p>●チーズケーキ</p>	<p>●ととやき・牛乳</p>	<p>●ヨーグルトパフェ</p>	<p>●リッツサンド・牛乳</p>	
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ひき肉とチーズのオムレツ 豚ひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/じゃがいも/とろけるチーズ/卵/塩/しょうゆ/コンソメ/油/ケチャップ ●ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー/人参/コーン/ツナフレーク/コーン/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 豆腐/わかめ/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●筑前煮 鶏肉/ちくわ/人参/里芋/ごぼう/厚揚げ/たけのこ/いんげん/三温糖/しょうゆ/みりん/かつおだし/油 ●大根のサラダ 大根/わかめ/きゅうり/ちりめんじゃこ/人参/すりごま/焙煎ごまドレッシング ●みそ汁 キャベツ/麩/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さばのごま焼き さば/しょうゆ/三温糖/みりん/酒/いりごま ●ほうれん草と卵のサラダ ほうれん草/人参/卵/油/ウィンナー/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 玉ねぎ/油揚げ/じゃがいも/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かやくうどん うどん/豚肉/白菜/人参/しめじ/油揚げ/かまぼこ/わかめ/長ネギ/かつおだし/うすくちしょうゆ/みりん ●もやしのささみ和え もやし/白菜/きゅうり/ささみ/レーク/三温糖/しょうゆ/酢/ごま油 ●フルーツ みかん 	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鮭ごはん ごはん/鮭/レーク/塩 ●みそ汁 豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
<p>●人参ドーナツ・牛乳</p>	<p>●フルーツゼリー</p>	<p>●マシュマロヨーグルト</p>	<p>●野菜カステラ</p>		
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豚肉の生姜焼き 豚肉/玉ねぎ/土生姜/三温糖/しょうゆ/油/ごま ●マカロニサラダ マカロニ/きゅうり/人参/ハム/コーン/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 	<p>27</p> <p>お弁当の日</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チキンハヤシ ごはん/鶏肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/ハヤシルウ/ケチャップ/グリーンピース/油 ●キャベツときゅうりの浅漬け キャベツ/きゅうり/塩/昆布 ●フルーツ みかん 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●鮭のバター醤油 鮭/しょうゆ/三温糖/みりん/酒/マーガリン ●白菜のきつね和え 白菜/ほうれん草/えのき/油揚げ/人参/三温糖/しょうゆ/みりん ●みそ汁 豆腐/しめじ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ 		
<p>●フライドポテト・牛乳</p>		<p>●かぼちゃケーキ・牛乳</p>	<p>●バナナきな粉ヨーグルト</p>		

※献立は都合により変更することがあります。

●…給食メニュー / ●…おやつメニュー

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー・・・511kcal たんぱく質・・・19.3g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー・・・606kcal たんぱく質・・・23.2g