



令和5年2月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火	水	木	金	土																																		
凡例	給食献立		1	2	3	4																																		
午前 おやつ (乳児)			牛乳 ウエハース	牛乳 オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 小魚	お茶																																	
午後 おやつ			赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類	牛乳 揚げ大豆	牛乳 レモンケーキ	牛乳 梅ゼリー	親子丼 りんご																																	
	緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類	高野豆腐,卵,シーチキン,大豆,厚揚げ,赤みそ, (大豆,ちりめんじゃこ)	赤魚,みそ,おから,チーズ,木綿豆腐, (牛乳,卵)	豚肉,チーズ,みそ	鶏肉,卵																																			
	黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	人参,干しいたけ,焼きのり,きゅうり,ごぼう,昆布,青 ねぎ,えのき,オレンジ	白ねぎ,しめじ,人参,梅,コーン,レタス,きゅうり,大 根,ごぼう,青ねぎ	生姜,青ねぎ,じゃがいも,人参,ほうれん草,キャベ ツ,わかめ	人参,玉ねぎ,りんご																																			
6	ごはん 鶏と大根の照り煮 胡麻和えサラダ★ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	7	8	9	10	11																																		
牛乳 オレンジ	ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 温野菜 もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 小魚																																			
牛乳 カレー チャーハン	さば,うずら卵,油揚げ,みそ,(しらす,粉チーズ)	牛乳 カルシウム トースト★	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 ポテトチップス	牛乳 ヨーグルト クッキー																																			
	鶏肉,かつお節,みそ,(鶏ミンチ) 大根,白ねぎ,しいたけ,青ねぎ,生姜,キャベツ,ブ ロッコリー,人参,エリンギ,玉ねぎ (コーン,グリーンピース) 米,三温糖,練りごま,白ごま,じゃがいも, (米,サラダ油,ケチャップ,カレー粉)	人参,大根,昆布,かぼちゃ,ブロッコリー,もやし,青ね ぎ,(青のり) 米,三温糖,(食パン,マヨネーズ)	木綿豆腐,大豆ミート,鶏ミンチ,ちりめんじゃこ,みそ 人参,サニーレタス,コーン,玉ねぎ,ひじき,生姜,きゅう り,わかめ,大根,(かぼちゃ) 米,片栗粉,サラダ油,三温糖 (かぼちゃ,サラダ油,三温糖,黒ごま)	さわら,白みそ,みそ,大豆,(ヨーグルト) 人参,大根,ひじき,さやいんげん,しいたけ,しめじ, えのき,青ねぎ,(じゃがいも) 米,三温糖,こんにゃく (サラダ油)	油揚げ,豚肉,ちりめんじゃこ,みそ,(ヨーグルト) えのき,しめじ,まいたけ,人参,白ねぎ,キャベツ,玉ね ぎ,ブロッコリー,梅干し,大根,わかめ,えのき,青ね ぎ, 米,ボン酢,じゃがいも,三温糖, (クッキー)																																			
13	14	15	16	17	18																																			
牛乳 りんご	根菜カレー コールスローサラダ バナナ	牛乳 コーン フレーク	牛乳 オレンジ	牛乳 チーズ	お茶																																			
牛乳 チヂミ	牛肉 玉ねぎ,大根,ごぼう,蓮根,キャベツ,レタス,コーン,パ ナナ,(ブルー)	牛乳 焼き芋	牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳 お麩ラスク	豚肉 人参,玉ねぎ,りんご 米,サラダ油,じゃがいも,カレールウ																																			
	かれない,うずら卵,豚肉,みそ,(豚肉) 生姜,小松菜,人参,白ねぎ,切干大根,きゅうり,大 根,ごぼう,しいたけ,青ねぎ,(人参,ニラ) 米,三温糖,ボン酢,ごま油,こんにゃく,さつまいも (小麦粉,片栗粉,三温糖,ごま油)	米,じゃがいも,ウスターソース,とんかつソース,サラ ダ油,マヨネーズ,三温糖,(バナナチップス)	メルルーサ,牛乳 人参,キャベツ,きゅうり,小松菜,玉ねぎ,コーン 米,パン粉,小麦粉,サラダ油,マカロニ,マヨネーズ, (さつまいも)	鶏肉,(ヨーグルト) にんにく,人参,サニーレタス,小松菜,もやし,パプ リカ,コーン,もみのり,白菜,えのき,青ねぎ (りんご,バナナ) 米,ケチャップ,マヨネーズ,三温糖,じゃがいも,ご ま油,(みかん缶,パン缶)	さば,油揚げ,木綿豆腐,みそ 人参,サニーレタス,えのき,キャベツ,わかめ,青ねぎ 米,三温糖,サラダ油,(麩,三温糖,バター)																																			
20	21	22	23	24	25																																			
牛乳 ヨーグルト	ごはん 鮭の甘辛ごま風味 きのこのさっぱり和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	牛乳 りんご	牛乳 りんご	牛乳 さつまいも スティック	お茶																																			
牛乳 ライスピザ	鶏肉,油揚げ,卵,(ピザ用チーズ) 玉ねぎ,しいたけ,青ねぎ,りんご (ピーマン,玉ねぎ,コーン) うどん,さつまいも,小麦粉,サラダ油 (米,ケチャップ)	牛乳 水ようかん	牛乳 焼きそば	牛乳 クッキー チーズ	豚肉 人参,玉ねぎ,マッシュルーム,オレンジ 米,サラダ油,ハヤシルウ																																			
	さつまいも,小麦粉,サラダ油 (米,ケチャップ)	鮭,みそ 人参,サニーレタス,大根,しめじ,しいたけ,ブロッコ リー,玉ねぎ,かぼちゃ,青ねぎ 米,小麦粉,ボン酢,温糖,白ごま,(こしあん)	牛肉,チーズ,(豚肉) しめじ,人参,玉ねぎ,ブロッコリー,トマト,きゅうり,パナ ナ,(キャベツ,人参,) 食パン,じゃがいも,サラダ油,ビーフシチューの素,さ つまいも,三温糖,マヨネーズ (中華麺,焼きそばソース,三温糖)	ごはん ダブル麻婆豆腐 中華風春雨サラダ もやしとわかめのスープ																																				
27	28	※ 2月の魚は「赤魚、さば、メルルーサ、かれない、さわら、鮭、たら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、 献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。																																						
牛乳 小魚	ごはん たらのごまみそ焼き★ たたききゅうり きんぴら根菜 かきたま汁	牛乳 バナナチップス	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>426 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>14.1 g</td> <td>61.5g</td> <td>530 kcal</td> <td>20.4 g</td> <td>16.1 g</td> <td>80.5 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0 g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> </tbody> </table>			献立種類	乳児				幼児				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	426 kcal	19.0 g	14.1 g	61.5g	530 kcal	20.4 g	16.1 g	80.5 g	目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g
献立種類	乳児				幼児																																			
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																
平均栄養価	426 kcal	19.0 g	14.1 g	61.5g	530 kcal	20.4 g	16.1 g	80.5 g																																
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																
牛乳 おあげきなこ	豚肉,(油揚げ,きな粉) 玉ねぎ,人参,スナップエンドウ,パプリカ,ピーマン, 干しいたけ,チンゲンサイ,もやし,もみのり,小松 菜 米,片栗粉,サラダ油,三温糖,ごま油,春雨, (黒糖)	牛乳 ポパイケーキ★																																						