

2019年 2月 給食予定献立表

保育室ひかり

日	曜日	昼食		午後	血や肉に なるもの	熱や力と なるもの	からだの調子を ととのえるもの	調味料
		主食	副食	おやつ				
1 ・ 15	金	ご飯	ハンバーグ(1日鬼バーグ) スパゲティ炒め 春雨スープ(節分/1日) いちご	肉まん 牛乳	豚挽肉 卵 鶏挽肉 スキムミルク 牛乳	パン粉 ごま油 スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 強力粉 精白米	玉葱 春雨 人参にら もやし いちご 筍 長葱	塩 コンソメ 醤油 ケチャップ 酒 ウスターソース オイスターソース
2 ・ 16	土		おにぎり 煮込みうどん バナナ	菓子 果物(りんご) 牛乳	鶏肉 削り節 牛乳	干しうどん 精白米	ほうれん草 人参 長葱 バナナ りんご	酒 醤油 塩
4 ・ 18	月	ご飯	かき卵うどん ひじきとがんも の含め煮 りんご	チーズクッキー 牛乳	卵 しらす干し 削り節 スキムミルク がんもどき 粉チーズ 牛乳	干しうどん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 バター 精白米	ほうれん草 ひじき 長葱 人参 りんご	塩 酒 醤油 みりん
5 ・ 19	火	ご飯	ドライピーンズ わかめスープ バナナ	マカロニきな粉和え 牛乳	大豆 豚挽肉 豆腐 スキムミルク きな粉 牛乳	油 砂糖 マカロニ 精白米	玉葱 人参 いんげん トマト缶 レーズン にんにく 生姜 わかめ 万能葱 バナナ	カレー粉 塩 ウスターソース ケチャップ コンソメ 醤油
6 ・ 20	水	ご飯	メンチカツ しょうゆフレンチ みそ汁 いちご	フルーツきんとん 牛乳	豚挽肉 豆腐 卵 味噌 牛乳	パン粉 油 砂糖 精白米	玉葱 キャベツ レーズン きゅうり 人参 わかめ コーン缶 なめこ 万能葱 いちご さつま芋 りんご	塩 醤油 酢
7 ・ 21	木	ご飯	チキンカレー シルバーサラダ りんご	焼きうどん お茶	鶏肉 ハム 豚肉 削り節	油 バター はちみつ 小麦粉 ごま油 干しうどん	玉葱 じゃがいも 人参 にんにく 生姜 りんご ピーマン トマトピューレ 春雨 きゃべつ きゅうり もやし	マヨネーズ 醤油 ウスターソース カレー粉 塩 ケチャップ コンソメ
8 ・ 22	金	ご飯	麻婆豆腐 卵と野菜のスープ みかん	クリームサンド 牛乳	豚挽肉 豆腐 卵 削り節 味噌 牛乳	片栗粉 食パン ごま油 バター コーンスターチ 砂糖 精白米	長葱 にら 人参 万能葱 みかん	コンソメ 塩 醤油 バニラ エッセンス
9 ・ 23	土		おにぎり にゅうめん バナナ	菓子 果物(りんご) 牛乳	鶏肉 削り節 牛乳	そうめん 精白米	ほうれん草 人参 バナナ りんご	塩 酒 醤油
12 ・ 26	火	ご飯	すき焼き風煮 みそ汁 りんご	ワンタンスープ お茶	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 味噌 豚挽肉 なると 牛乳	砂糖 ワンタンの皮 油 精白米	白菜 人参 長葱 白滝 エリンギ じゃが芋 わかめ りんご ほうれん草	みりん 醤油 酒 塩 コンソメ
13 ・ 27	水	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 中華スープ みかん	白玉豆腐せんべい お茶	鮭 スキムミルク 味噌 豆腐 牛乳	バター 油 片栗粉 白玉粉 砂糖 上新粉 精白米	きゃべつ もやし エリンギ わかめ 玉葱 長葱 えのき 人参 みかん	酒 塩 醤油 コンソメ
14 ・ 28	木	ご飯	ハッシュ・ド・チキン 白菜とりんごのサラダ バナナ	ヨーグルト せんべい お茶	鶏肉 ハム ヨーグルト 牛乳	油 精白米 バター 小麦粉	エリンギ しめじ 玉葱 人参 トマト缶 白菜 りんご きゅうり バナナ にんにく	コンソメ ウスターソース 塩 ケチャップ マヨネーズ
25 月		ご飯	鶏の唐揚げ きゃべつの甘酢漬け みそ汁 みかん	じゃこお焼き お茶	ちりめんじゃこ 凍り豆腐 卵 スキムミルク 鶏肉 牛乳 味噌	片栗粉 白ごま 砂糖 小麦粉 油 精白米	生姜 きゃべつ 人参 きゅうり 玉葱 わかめ 長葱 きゃべつ 青のり ピーマン みかん	酒 酢 塩 醤油 ソース ケチャップ

今月の 平均給与量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
		510kcal	20g	228mg	1.9mg	232ug	0.44mg	0.36mg

- 午前のおやつは、菓子・牛乳を提供しています。
- 延長のおやつは、おにぎり・果物・お茶を提供しています。
- 材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

