

## 2月 給食献立表

2024年

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1 木	ご飯 野菜スープ さわらのチーズ焼き かぼちゃのサラダ キウイフルーツ	牛乳 ココアバナナスコーン	さわら切り身40g・ミックスチーズ ロースハムスライス・牛乳	米・マヨネーズ・小麦粉・砂糖 オリーブ油	たまねぎ・キャベツ・にんじん かぼちゃダイス・きゅうり・キウイフルーツ バナナ	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.0
2 金	いわしそぼろ丼 五目汁 鬼にから揚げ 小松菜とコーンのサラダ みかん	牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み	いわしすり身・淡色辛みそ 鶏ささみ40g・だいず水煮・牛乳	米・砂糖・ごま油・てんぷら粉・小麦粉 揚げ油・白すりごま・オリーブ油 春巻の皮・さつまいもダイス 食塩不使用バター・グラニュー糖・油	にんじん・たまねぎ・しょうが・ほうれんそう エリンギ・しめじ・もやし・小松菜・コーン みかんS・りんご缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 10.2 食塩相当量(g) 0.9
3 土	ご飯 すまし汁 豚肉の甘辛味噌炒め 春雨サラダ バナナ	牛乳 鬼まんじゅう(名古屋)	豚肩ロース肉スライス・淡色辛みそ ロースハムスライス・牛乳	米・そうめん・砂糖・油・春雨 マヨネーズ・さつまいも・小麦粉	チンゲン菜・コーン・レンコンスライス ごぼう・たまねぎ・エリンギ・アスパラガス にんじん・きゅうり・ばなな	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 13.1 脂質(g) 12.0 食塩相当量(g) 1.1
4 日	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 もやしとほうれん草のナムル りんご	牛乳 ごまちゃんすこう	豚もも肉スライス・ロースハムスライス 牛乳	米・白いりごま・ごま油・砂糖・小麦粉 黒砂糖・油・白すりごま	カットわかめ・きくらげ・かぼちゃスライス コーン・長ネギ・キャベツ・にんじん ピーマンスライス・しょうが・もやし ほうれんそう・リンゴ	エネルギー(kcal) 453 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.4
5 月	黒糖パン とうもろこしのスープ ハンバーグ ひじきサラダ キウイフルーツ	牛乳 おいなり風おにぎり	牛ひき・豚ひき・牛乳・卵・ツナ 油揚げきざみ・しらす干し	黒糖パン30g・油・パン粉・砂糖 マヨネーズ・米・白いりごま	コーン・クリームコーン1号缶・ほうれんそう たまねぎ・干しひじき・にんじん・キャベツ むきえだまめ・きゅうり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.6
6 火	ご飯 お芋根菜汁 白身魚の焼揚げ カリフラワーごまマヨ炒め りんご	牛乳 抹茶ときな粉のケーキ	メルルーサ切り身40g ベーコンスライス・牛乳・卵・きな粉	米・さつまいもスライス・さといも てんぷら粉・揚げ油・マヨネーズ 白すりごま・ホットケーキミックス 砂糖・食塩不使用バター	にんじん・大根・長ネギ・あおのり カリフラワー・ブロッコリー・リンゴ	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 1.5
7 水	野菜の味噌うどん 鶏肉のマーマレード焼き フルーツゼリー	牛乳 おやつカレー	豚ばら肉スライス・淡色辛みそ 鶏もも40g・牛乳	うどん冷凍・ごま油・白いりごま オレンジマーマレード クールゼリーの素・米	にんじん・もやし・キャベツ・たまねぎ しょうが・青ねぎ・西洋なし缶詰 あんず缶詰	エネルギー(kcal) 540 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.7
8 木	ご飯 白菜スープ さばの中華焼 切干し大根サラダ りんご	牛乳 パンケーキ	豚もも肉スライス・さば切り身40g ロースハムスライス・牛乳・調整豆乳	米・かたくり粉・砂糖・ごま油 マヨネーズ・ホットケーキミックス・油	はくさい・にんじん・かぼちゃスライス・大根 切干しだいこん・きゅうり・コーン・リンゴ パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 473 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.1
9 金	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー チロリサラダ キウイフルーツ	牛乳 ジャーマンポテトケーキ	淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス40g・木綿豆腐 牛乳・調整豆乳・ベーコンスライス	米・小麦粉・油・白いりごま・砂糖 ごま油・ホットケーキミックス チルドポテト・食塩不使用バター	かぼちゃスライス・たまねぎ・とうがん しょうが・レタス・きゅうり・トマト・刻みのり レモン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 465 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.2
10 土	深川めし(東京) すまし汁 ぶりの照り焼き 野菜たっぷりマカロニサラダ みかん	牛乳 おふラスク	あさりむき身・油揚げきざみ ぶり切り身40g・しつとりそぼろ卵 ロースハムスライス・牛乳	米・さといも・砂糖・マカロニ マヨネーズ・おつゆ 食塩不使用バター	長ネギ・にんじん・しょうが レンコンスライス・えのきたけ・葉だいこん ブロッコリー・たまねぎ・きゅうり・みずな みかんS	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.5
11 日	ご飯 具沢山汁 チキンBBQソース 春雨とわかめの酢の物 バナナ	牛乳 甘食	木綿豆腐・油揚げきざみ・鶏もも40g カニ風味フレーク・牛乳・卵	米・砂糖・油・春雨・小麦粉・三温糖	スナックえんどう冷凍・かぼちゃスライス かぶ・かぶ・きくらげ・たまねぎ カットわかめ・きゅうり・にんじん・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 13.0 食塩相当量(g) 1.2
12 月	ご飯 ゲルシュテンズuppe(スイス) 白身魚フライタルソース ほうれん草の和風サラダ キウイフルーツ	牛乳 オレンジキャラットケーキ	ベーコンスライス・牛乳 ミックスチーズ・メルルーサ切り身40g 卵	米・押麦・チルドポテト・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう もやし・キャベツ・カットわかめ キウイフルーツ・にんじんピューレ オレンジジュース	エネルギー(kcal) 475 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 1.2
13 火	ポークカレー ひじきの胡麻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 サーターアランダギー	豚もも肉スライス・プレーンヨーグルト 牛乳・卵	米・チルドポテト・油・春雨・白すりごま マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・揚げ油	にんじん・たまねぎ・りんご・干しひじき ブロッコリー・コーン・パインアップル缶詰 白桃缶・バナナ	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 1.0
14 水	スパゲティミートソース ジュース 彩りサラダ オレンジゼリー	牛乳 ガトーショコラ	牛ひき・牛乳・卵	スパゲティ・砂糖・オレンジゼリーの素 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん・トマト缶 飲む野菜と果実デザート・もやし・小松菜 しめじ・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・デコポン	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 14.7 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 0.8
15 木	ご飯 みそ汁 肉じゃが 春雨タルタルサラダ キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・卵・牛乳 ウインナー・ミックスチーズ	米・チルドポテト・油・砂糖・春雨 マヨネーズ・餃子の皮	キャベツ・しめじ・カットわかめ・にんじん たまねぎ・グリーンピース 赤ピーマンスライス・ブロッコリー・レモン キウイフルーツ・なす乱切り ズッキーニ・ダイス・ピーマンスライス・コーン	エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.3
16 金	ご飯 みそ汁 あじのさんがフライコンタ るところんサラダ オレンジ	牛乳 アップルハニートースト	油揚げきざみ・淡色辛みそ あじすり身・木綿豆腐・卵 ロースハムスライス・鶏糸卵・牛乳	米・さといも・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・ごま油・食パン30g はちみつ・コーンフレーク	にんじん・カリフラワー・長ネギ・しょうが たまねぎ・レンコンスライス・レモン ところん・レタス・きゅうり・トマト・オレンジ りんご	エネルギー(kcal) 473 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.5
17 土	ご飯 キャベツと南瓜のスープ ディアボラ風チキン 切干しナポリタン りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも40g・ウインナー・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・オリーブ油・食塩不使用バター 砂糖・ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・かぼちゃスライス スナックえんどう冷凍・えのきたけ・長ネギ たまねぎ・セロリ・赤唐辛子 切干しだいこん・にんじん ピーマンスライス・トマトジュース・リンゴ	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.3
18 日	ご飯 さつま汁 赤魚の西京焼き ほねぶとサラダ バナナ	牛乳 パパロアでしろくま	鶏もも皮なしコマ・油揚げきざみ 淡色辛みそ・赤魚切身40g・干しえび ツナ・牛乳・ゆであずき	米・さつまいもスライス・油・砂糖 シエルマカロニ・マヨネーズ 白いりごま・三温糖 パパロアの素・ヨーグルト味	にんじん・大根・ごぼう・しめじ・干しひじき きゅうり・キャベツ・コーン・ばなな パイン缶詰・黄桃缶詰2号缶	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.0
19 月	食パン・いちごジャム コロコロ野菜のスープ とりのごまみそ焼き 小松菜とえのきたけのおかか和え キウイフルーツ	牛乳 大学芋風蒸しパン	ウインナー・鶏もも40g・淡色辛みそ 糸かつお・牛乳・調整豆乳	食パン30g・いちごジャム チルドポテト・かたくり粉・油・砂糖 白すりごま・さつまいも ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・小松菜・えのきたけ キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 418 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.7
20 火	ご飯 根菜とキヌアの豆乳スープ 白身魚のポテト揚げ 海藻ツナサラダ オレンジ	牛乳 莓マフィン	調整豆乳・メルルーサ切り身40g ツナ・牛乳	米・さつまいもスライス・キヌア オリーブ油・米粉・かたくり粉 乾燥マッシュポテト・揚げ油・砂糖 ごま油・白いりごま ホットケーキミックス・イチゴピューレ 油	大根・にんじん・レンコンスライス・ごぼう たまねぎ・はくさい・乾いたけスライス 海藻ミックス・しゅんぎょ・えのきたけ オレンジ	エネルギー(kcal) 441 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 1.3
21 水	中華あんかけ麺 角えびしゅうまい フルーツ入り牛乳寒天	牛乳 おやつピラフ	豚もも肉スライス・シーフードミックス 豚ひき・木綿豆腐・むきえび・牛乳 カニ風味フレーク	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉 焼売の皮・米・食塩不使用バター	はくさい・チンゲン菜・えのきたけ・にんじん たまねぎ・しょうが・粉寒天・さくらんぼ缶詰 黄桃缶・西洋なし缶詰・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 1.7
22 木	えびピラフ まめびよココア味 鶏バーグとポテト きゅうりの華風和え りんご	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	むきえび・まめびよココア味・鶏ひき肉 木綿豆腐・卵・ロースハムスライス 牛乳	米・食塩不使用バター・パン粉・油 フレンチフライポテト・揚げ油・砂糖 牛乳 ごま油・フレンジークレープ	たまねぎ・にんじん・ピーマンスライス コーン・きゅうり・もやし・リンゴ	エネルギー(kcal) 521 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.0
23 金	ウインナーと野菜のスープ イタリアンフィッシュ 具だくさんジャーマンポテト バナナ	牛乳 クッキー	ウインナー・たら切り身40g ミックスチーズ・ベーコンスライス 牛乳・卵	米・オリーブ油・チルドポテト・油 小麦粉・食塩不使用バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・かぼちゃスライス ブロッコリー・ほうれんそう・アスパラガス えのきたけ・ばなな	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.0
24 土	ご飯 コマ汁 豚肉と山菜の甘辛炒め 春雨の中華サラダ オレンジ	牛乳 マフィン	油揚げきざみ・豚肩ロース肉スライス ロースハムスライス・しつとりそぼろ卵 牛乳・調整豆乳	米・さつまいもスライス・ごま油 白すりごま・砂糖・油・春雨 ホットケーキミックス	大根・ごぼう・にんじん・しめじ 山菜ミックス・たまねぎ・カットわかめ きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 14.4 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 0.9
25 日	ご飯 コンソメスープ ポークビーンズ 白菜サラダ キウイフルーツ	牛乳 あんまん	豚ひき・だいず水煮 カニ風味フレーク・ツナ・牛乳 ゆであずき2号缶	米・油・砂糖・白いりごま・白すりごま マヨネーズ・ごま油・小麦粉・ねりごま	大根・にんじん・長ネギ・たまねぎ・なす トマト缶・はくさい・きゅうり・トマト キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 0.9
26 月	ハヤシライス さつま芋南瓜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 マラーカオ	牛もも肉スライス・プレーンヨーグルト 牛乳・卵・調整豆乳	米・油・小麦粉・さつまいもスライス マヨネーズ・三温糖	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 かぼちゃスライス・きゅうり・レーズン パインアップル缶詰・みかん缶詰・黄桃缶 白桃缶	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 1.0
27 火	青菜ご飯 白菜の中華スープ マーボー春雨 具だくさん炒り豆腐 りんご	牛乳 さつま芋ドーナツ	豚ひき・木綿豆腐・味いちくわ・卵 牛乳・調整豆乳	米・油・白いりごま・春雨・ごま油 砂糖・さつまいもダイス ホットケーキミックス・揚げ油	小松菜・はくさい・大根・なす乱切り・長ネギ しょうが・たけのこ水煮・にんじん・ごぼう たまねぎ・青ねぎ・乾いたけスライス リンゴ	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 13.5 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.4
28 水	野菜にゆづめん さばから野菜あんかけ フルーツ豆乳プリン	牛乳 ピスケッツコーン	鶏むね皮なしコマ・油揚げきざみ さば切り身40g・Ca入り豆乳・牛乳 プレーンヨーグルト	そうめん・小麦粉・揚げ油・かたくり粉 砂糖・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	大根・にんじん・なす・長ネギ・たまねぎ もやし・赤ピーマンスライス 黄ピーマンスライス・納豆・粉寒天 さくらんぼ缶詰・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.5
29 木	ご飯 ベーコンポテトスープ 甘辛メンチ 白菜の磯和え キウイフルーツ	牛乳 スイートポテト	ベーコンスライス・豚ひき・絹ごし豆腐 卵・牛乳・生クリーム・卵黄	米・チルドポテト・パン粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・さつまいもダイス 食塩不使用バター・黒いりごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん・はくさい きゅうり・コーン・刻みのり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 0.7

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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	食物繊維	食塩相当量
472 kcal	17.7 g	15.0 g	67.0 g	192 mg	1.4 mg	145 μgRAE	0.25 mg	0.30 mg	23 mg	3.2 g	1.2 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。