

日曜日	曜日	料理名	ざ い り ょ う		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
1	水	① 軟飯 ② みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③ 肉豆腐 ④ いんげんの和え物 ⑤ フルーツ(季節)	絹豆腐, 豚肉	長ねぎ, 玉ねぎ, 人参 シラタキ, いんげん ちんげん菜, キャベツ, 人参 季節のフルーツ	米, さつま芋, サラダ油 上白糖, 胡麻油, ごま
	10	① 干し芋(朝おやつ) ② オレンジゼリー⑥手作り⑥牛乳	乳IL	オレンジ, みかん缶	干しいも 上白糖
2	木	① キーマカレー(軟飯) ② スープ(もやし・万能ねぎ) ③ りんごサラダ ④ フルーツ(季節)	豚肉	玉ねぎ, 人参, ビーマン トマトピューレ, もやし 万能ねぎ, きゅうり キャベツ, コーン, りんご 季節のフルーツ	じゃが芋, サラダ油, 米 サラダ油, 上白糖
	10	⑥ 牛乳	牛乳		
3	金	① デーズトースト⑥牛乳 ② ケチャップごはん(軟飯) ③ 節分汁 ④ 鶏の照り焼き ⑤ コールスロー ⑥ フルーツ(季節)	アレルギーベーコン, チーズ, 牛乳IL アレルギーベーコン 豚肉, 大豆, 鶏肉	玉ねぎ 玉ねぎ, 大根, 人参, 長ねぎ, のり 万能ねぎ, キャベツ, 人参 玉ねぎ, コーン 季節のフルーツ	食パン 米, 油, サラダ油, 上白糖 油
	10	① ベビーステック(朝おやつ) ② 恵方巻き細巻き⑥ほうじ茶			ベビーステック 米, 上白糖
4	土	① みそけんちんうどん ② じゃが芋炒め ③ フルーツ(季節)	豚肉, 絹豆腐, 油揚げ アレルギーベーコン	きゅうり, のり ごぼう, 大根, 人参 万能ねぎ, 玉ねぎ, 人参 季節のフルーツ	うどん, じゃが芋, サラダ油
	10	⑥ 牛乳	牛乳		
6	月	① ケチャップごはん⑥牛乳 ② 軟飯 ③ 具だくさんみそ汁 ④ 鮭のパン粉焼き ⑤ 粉ふき芋 ⑥ フルーツ(季節)	ツナ, 牛乳IL 鮭	人参, ビーマン, コーン キャベツ, 玉ねぎ, しめじ 季節のフルーツ	米, サラダ油 米, さつま芋 小麦粉, パン粉, サラダ油 上白糖, じゃが芋
	10	① 星バフ(朝おやつ) ② ビスコ(非常食)⑥牛乳	牛乳IL		星バフ ビスコ
7	火	① 中華丼(軟飯) ② 清汁(春雨・みつば) ③ キャベツの梅おかつ和え ④ フルーツ(季節)	豚肉, かつお節	白菜, 玉ねぎ, 人参 干し椎茸, ビーマン 糸みつば, キャベツ, 人参 きゅうり, 練り梅 季節のフルーツ	米, 片栗粉, サラダ油 胡麻油, はるさめ, 上白糖
	10	① ミレービスケット(朝おやつ) ② きなこ揚げパン⑥牛乳 ③ こぎつねごはん(軟飯) ④ みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ⑤ カレイの幽庵焼き ⑥ もやしとワカメの胡麻和え ⑦ フルーツ(季節)	きな粉, 牛乳IL 油揚げ, カレイ	小松菜, 玉ねぎ, しめじ ゆず, もやし, 人参, コーン わかめ, 季節のフルーツ	ミレービスケット ロールパン, サラダ油, 上白糖 米, 上白糖 サラダ油, 胡麻油, 上白糖
8	水	① 干し芋(朝おやつ) ② 洋風スイートポテト⑥牛乳 ③ 米飯(軟飯) ④ みそ汁(油揚げ・わかめ) ⑤ 唐揚げレモンソース(焼き) ⑥ ブロccoliとコーンサラダ ⑦ フルーツ(季節)	生クリーム, 牛乳IL 油揚げ, 鶏肉	レーズン わかめ, しょうが, にんにく レモン, ブロccoli キャベツ, 人参, コーン 季節のフルーツ	干しいも さつま芋, バター, 上白糖 米, 片栗粉, サラダ油 上白糖, サラダ油
	10	⑥ 牛乳	牛乳IL		
9	木	① ココアクッキー⑥牛乳 ② クロワッサン ③ ポトフ ④ ほうれん草グラタン ⑤ トマト ⑥ フルーツ(季節)	牛乳IL 鶏肉, ホワイトソース チーズ アレ ウィンナー	ココア 玉ねぎ, 人参, かぶ ほうれん草, 玉ねぎ, トマト 季節のフルーツ	小麦粉, バター, 上白糖 クロワッサン, じゃが芋 シュルマカロニ, サラダ油 季節のフルーツ
	10	⑥ 牛乳	牛乳IL		
10	金	① ベビーステック(朝おやつ) ② 五目ごはん軟飯(非常食)⑥牛乳 ③ 軟飯 ④ 清汁(大根・わかめ) ⑤ さわらの味噌焼き ⑥ ほうれん草のお浸し ⑦ フルーツ(季節)	牛乳IL 味噌, かつお節 さわら	大根, わかめ, 長ねぎ ほうれん草, 白菜, 人参 季節のフルーツ	ベビーステック 五目ご飯(災害救助用アルファ米) 米, 上白糖
	10	① 星バフ(朝おやつ) ② にんじんクッキー⑥牛乳 (お楽しみ献立)	牛乳IL	人参	星バフ 小麦粉, マーガリン, 上白糖
14	火	① ツナピラフ(軟飯) ② スープ(ほうれん草・しいたけ) ③ ハンバーグ ④ ポテトサラダ ⑤ ブロccoli ⑥ フルーツ(季節)	ツナ, フレーク水煮 豚ひき肉, 豆乳	人参, 玉ねぎ, ビーマン ほうれん草, ししいたけ 玉ねぎ, トマト缶, きゅうり 人参, コーン, ブロccoli 季節のフルーツ	米, バター, パン粉 サラダ油, 上白糖, じゃが芋 上白糖, エッグクア
	10	① ヨーグルト(朝) ② ココアケーキ⑥牛乳	ヨーグルト 卵, ホイップクリーム, 牛乳IL	ココア, いちご(生)	小麦粉, 上白糖, バター, 粉糖
15	水	① スバゲティミートソース ② スープ(じゃが芋・えのき) ③ じゃが芋のコーンマヨ焼き ④ フルーツ(季節)	豚肉, アレルギーベーコン	玉ねぎ, 人参, ビーマン トマトピューレ, キャベツ, えのき 玉ねぎ, コーン 季節のフルーツ	スバゲティ, サラダ油 サラダ油, 上白糖, じゃが芋 サラダ油, エッグクア
	10	① 干し芋(朝おやつ) ② 豚にらチャーハン(軟飯)⑥牛乳	豚肉, 牛乳IL	人参, 玉ねぎ, なら	干しいも 米, 胡麻油

〈給食予定献立表(二巴食品群)〉

城山保育園上石原

完了

令和5年2月 献立表

2023年2月1日(水)～2023年2月28日(火)

日曜日	曜日	料理名	ざいりょう		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類・砂糖類・いも類
16	木	① ゆかりごはん(軟飯) ② 清汁(わかめ・みつば) ③ 鶏の照り焼き ④ お豆サラダ ⑤ フルーツ(季節)	鶏肉, 大豆, ツナ	ゆかり, わかめ, 糸みつば きゅうり, 人参 季節のフルーツ	米, サラダ油, エッグゲア 上白糖
		⑥ 牛乳 ⑦ サブレ⑥牛乳	牛乳1L 卵, バルメザンチーズ, 牛乳1L		小麦粉, 上白糖, バター
17	金	① キーマカレー(軟飯) ② スープ(もやし・万能ねぎ) ③ りんごサラダ ④ フルーツ(季節)	豚肉	玉ねぎ, 人参, ピーマン トマトビュレ, もやし 万能ねぎ, きゅうり キャベツ, コーン, りんご 季節のフルーツ	じゃが芋, サラダ油, 米 サラダ油, 上白糖
		⑤ ベビースティック(朝おやつ) ⑥ テーズトースト⑥牛乳	アレルギーベーコン, チーズ, 牛乳1L	玉ねぎ	ベビースティック 食パン
18	土	① みそけんちんうどん ② じゃが芋炒め ③ フルーツ(季節)	豚肉, 絹豆腐, 油揚げ アレルギーベーコン	ごぼう, 大根, 人参 万能ねぎ, 玉ねぎ, 人参 季節のフルーツ	うどん, じゃが芋, サラダ油
		④ 牛乳 ⑤ 1/4チャップごはん(軟飯)⑥牛乳	牛乳1L ツナ, 牛乳1L		米, サラダ油
20	月	① 軟飯 ② 具だくさんみそ汁 ③ 鮭のパン粉焼き ④ 粉ふき芋 ⑤ フルーツ(季節)	鮭	人参, ピーマン, コーン キャベツ, 玉ねぎ, しめじ 季節のフルーツ	米, さつまい 小麦粉, パン粉, サラダ油 上白糖, じゃが芋
		⑥ 星バフ(朝おやつ) ⑦ ビスコ(非常食)⑥牛乳	牛乳1L		星バフ ビスコ
21	火	① 中華丼 ② 清汁(春雨・みつば) ③ キャベツの梅おかか和え ④ フルーツ(季節)	豚肉, なたと巻, かつお節	白菜, 玉ねぎ, 人参 干し椎茸, ピーマン 糸みつば, キャベツ, 人参 きゅうり, 練り梅 季節のフルーツ	米, 片栗粉, サラダ油 胡麻油, はるさめ, 上白糖
		⑤ ミレービスケット(朝おやつ) ⑥ きなこ揚げパン⑥牛乳	牛乳1L きな粉, 牛乳1L		ミレービスケット ロールパン, サラダ油, 上白糖
22	水	① 軟飯 ② みそ汁(油揚げ・わかめ) ③ 唐揚げレモンソース(焼き) ④ ブロccoliリーとコーンサラダ ⑤ フルーツ(季節)	油揚げ, 味噌, 味噌, 鶏肉	わかめ, しょうが, にんにく レモン, ブロccoliリー キャベツ, 人参, コーン 季節のフルーツ	米, 片栗粉, サラダ油 上白糖, 上白糖, サラダ油
		⑥ 干し芋(朝おやつ) ⑦ ココアクッキー⑥牛乳	牛乳1L	ココア	干しいも 小麦粉, バター, 上白糖
24	金	① クロワッサン ② ポトフ ③ ほうれん草グラタン ④ トマト ⑤ フルーツ(季節)	鶏肉, ホワイトソース チーズ アレ ウィナー	玉ねぎ, 人参, かぶ ほうれん草, 玉ねぎ, トマト 季節のフルーツ	クロワッサン, じゃが芋 シュルマカロニ, サラダ油
		⑥ ベビースティック(朝おやつ) ⑦ 五目ごはん軟飯(非常食)⑥牛乳	牛乳1L		ベビースティック 五目ご飯(災害救助用アルファ米)
25	土	① しょうゆラーメン ② さつまいもレーズン ③ フルーツ(季節)	豚肉	キャベツ, もやし, 人参 長ねぎ, レーズン 季節のフルーツ	中華麺, 胡麻油, さつまい 上白糖
		④ 牛乳 ⑤ 豚にらチャーハン(軟飯)⑥牛乳	牛乳1L 豚肉, 牛乳1L	人参, 玉ねぎ, にら	米, 胡麻油
27	月	① 軟飯 ② 清汁(大根・わかめ) ③ さわらの味噌焼き ④ ほうれん草のお浸し ⑤ フルーツ(季節)	味噌, かつお節 さわら	大根, わかめ, 長ねぎ ほうれん草, 白菜, 人参 季節のフルーツ	米, 上白糖
		⑥ 星バフ(朝おやつ) ⑦ ・にんじんクッキー⑥牛乳	牛乳1L	人参	星バフ 小麦粉, マーガリン, 上白糖
28	火	① ツナひじきごはん(軟飯) ② みそ汁(じゃべつ・万能ねぎ) ③ 厚揚げの旨煮 ④ フルーツ(季節)	ツナ, 厚揚げ, 豚肉	人参, キャベツ, 万能ねぎ 人参, 大根, しめじ, 玉ねぎ 季節のフルーツ	米, サラダ油, 上白糖
		⑤ ミレービスケット(朝おやつ) ⑥ あんまーガリンサンド⑥牛乳	牛乳1L こしあん, 牛乳1L		ミレービスケット 食パン, ソフトタイプマーガリン

献立種類	上石原 完了			上石原 完了		
	エネルギー-kcal	たんぱく質	脂質	エネルギー-kcal	たんぱく質	脂質
栄養素						
平均栄養価	535 kcal	18.8 g	18.9 g	535 kcal	18.8 g	18.9 g