



2月 献立表



令和2年

緑ヶ丘幼稚園 給食室

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		主食	昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4	火	ごはん	わかめご飯 味噌汁 さばのごま照り焼き 紅白なます みかん 麦茶	味噌 さば	米 小切麩 砂糖 ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 大根 人参 みかん	水 濃口醤油 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
6	木	ごはん	雑穀ご飯 きのこひき肉のカレー 野菜スティック ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 大根 ブロッコリー りんごソース	水 カレールウ 麦茶
7	金	ごはん	ケチャップライス コンソメスープ 和風ローストチキン お芋のペイクドサラダ パナナ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン ほうれん草 しょうが にんにく きゅうり 人参 パセリ バナナ	水 塩 トマトケチャップ チキンスープの素 だし醤油 みりん 濃口醤油
10	月	めん	焼きそば 中華スープ 大根の塩昆布和え みかん 麦茶	豚肉 かつお節	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 白菜 干しいたけ たら 大根 チンゲン菜 塩昆布 みかん	中濃ソース チキンスープの素 濃口醤油 水 麦茶
13	木	ごはん	二色鶏そぼろ丼 味噌汁 ほうれん草の海苔和え りんご 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ	米 砂糖 油 さつま芋	しょうが グリンピース 昆布 干しいたけ わかめ 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり りんご	水 濃口醤油 だし醤油 麦茶
14	金	パン	ロールパン(乳・卵不使用) クリームスープ シェパーズパイ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚肉 チーズ	ロールパン じゃが芋 油 薄力粉 無塩バター 砂糖	白菜 しめじ 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー コーン オレンジ	ホワイトソース 水 トマトケチャップ 塩 穀物酢 麦茶
17	月	ごはん	わかめご飯 味噌汁 ツナと野菜の玉子焼き 三色ごま和え りんご 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ	米 砂糖 ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 人参 グリンピース 長ねぎ ほうれん草 白菜 りんご	水 濃口醤油 料理酒 みりん 麦茶
18	火	ごはん	玄米入りご飯 味噌汁 まぐろフライ 春雨サラダ パナナ 麦茶	味噌 まぐろフライ	米 玄米 小切麩 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 人参 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 濃口醤油 麦茶
20	木	ごはん	麦ご飯 ポークカレー チーズサラダ ぶどうゼリー 麦茶	豚肉 チーズ	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
21	金	ごはん	ご飯 わかめスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ チーズ 麦茶	鶏肉 チーズ	米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	大根 コーン わかめ しょうが キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 濃口醤油 料理酒 麦茶
27	木	ごはん	豚丼 味噌汁 野菜スティック りんご 麦茶	豚肉 味噌	米 油 小切麩 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しょうが 昆布 干しいたけ 小松菜 キャベツ 大根 きゅうり 人参 りんご	水 だし醤油 料理酒 麦茶
28	金	パン	ロールパン(乳・卵不使用) コンソメスープ コロケ ブロッコリーのサラダ パナナ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	ロールパン じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー もやし パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 だし醤油

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	目標量	429	15	12.4	100	1.3
児	平均量	460	15.4	12.6	110	1.3