



2月の献立表

2023年2月1日発行 戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
1	水	五穀ビスケット 牛乳	ごはん コロッケの盛り合わせ 付)キャベツのドレッシング和え 焼きビーフン 味噌汁(白菜・豆腐)	コロコロ揚げ 牛乳	米・牛肉コロッケ・コーンコロッケ・キャベツ・ウインナー ビーフン・玉葱・にんじん・ピーマン・白菜・豆腐 高野豆腐・きな粉・牛乳	エネルギー 614kcal 蛋白質 18.3g 脂質 21.9g カルシウム 228mg
2	木	ハーベスト 牛乳	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじのソテー ピーチゼリー 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	カルシウムトースト 牛乳	米・鶏ミンチ・高野豆腐・にんじん・しいたけ・生姜 小松菜・しめじ・ツナ・じゃがいも・玉葱 食パン・しらす・青のり・チーズ・牛乳	エネルギー 536kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.4g カルシウム 288mg
3	金	せんべい 牛乳	ごはん たらのみそマヨ焼き 付)ほうれん草のなめたけ和え 大豆とひじきの煮物 すまし汁(大根・大根の葉)	恵方巻 牛乳	米・たら・みそ・マヨネーズ・ほうれん草・なめたけ 大豆・にんじん・ひじき・油揚げ・グリーンピース 大根・大根の葉・のり・きゅうり・ツナ・牛乳	エネルギー 561kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.4g カルシウム 223mg
4	土	豆乳ウエハース 牛乳	豚丼 マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・ネギ)	さつまいも茶巾 牛乳	米・豚肉・玉葱・マカロニ・にんじん・きゅうり・ツナ コーン・マヨネーズ・ネギ・ほうれん草 さつまいも・牛乳	エネルギー 601kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.4g カルシウム 190mg
6	月	オールレーズン 牛乳	照り焼き丼 和風ツナサラダ りんごのフルーチェ 味噌汁(えのき・わかめ)	みそポテト 牛乳	米・鶏肉・キャベツ・のり・ツナ・白菜・にんじん 牛乳・りんご缶・えのき・わかめ・じゃがいも・みそ	エネルギー 567kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.6g カルシウム 209mg
7	火	カルテツあにまるクッキー 牛乳	ロールパン&黒糖ロール シチュー ツナコーンサラダ みかん	茶めしおにぎり 牛乳	ロールパン・黒糖ロール・鶏肉・じゃがいも 玉葱・にんじん・牛乳・グリーンピース・ブロッコリー コーン・ツナ・みかん・米	エネルギー 580kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.6g カルシウム 184mg
8	水	ビスケット 牛乳	納豆ごはん あじの塩焼き 付)ほうれん草のごま和え 豆サラダ 味噌汁(玉葱・麩)	大学芋 牛乳	米・納豆・あじ・ほうれん草・ごま・大豆 えだまめ・コーン・ツナ・玉葱・麩・さつまいも 牛乳	エネルギー 608kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.2g カルシウム 254mg
9	木	ビスコ 牛乳	スパゲティミートソース イタリアンサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ(エリンギ・玉葱)	えだまめと塩昆布のおむすび 牛乳	スパゲティ・豚ミンチ・玉葱・にんじん・牛肉 キャベツ・コーン・きゅうり・エリンギ 米・塩昆布・えだまめ・牛乳	エネルギー 572kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15.4g カルシウム 202mg
10	金	おかき 牛乳	ごはん さわらの野菜あん じゃがいもソテー 豚汁	ココアトースト 牛乳	米・さわら・玉葱・にんじん・ピーマン じゃがいも・ツナ・豚肉・ごぼう・大根・ネギ 食パン・ココア・牛乳	エネルギー 596kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.8g カルシウム 156mg
13	月	クッキー 牛乳	カラフルもずく丼 ウインナーソテー ピーチゼリー スープ(もやし・オクラ)	そぼろおにぎり 牛乳	米・もずく・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・生姜 コーン・鶏豚ミンチ・ウインナー・ほうれん草・にんじん もやし・オクラ・鶏ミンチ・ごま・牛乳	エネルギー 569kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.6g カルシウム 199mg
14	火	クラッカー 牛乳	ごはん ハンバーグ 付)ブロッコリー ツナと青菜のサラダ 味噌汁(あさり・ネギ)	バレンタインクッキー 牛乳	米・鶏豚ミンチ・玉葱・レンコン・マッシュポテト 豆腐・ケチャップ・ブロッコリー・ツナ・ほうれん草 にんじん・コーン・あさり・ネギ かぼちゃ・さつまいも・ココア・牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.2g カルシウム 209mg
15	水	五穀ビスケット 牛乳	焼肉丼 もやしのナムル 青りんごゼリー わかめスープ	かぼちゃスコーン 牛乳	米・豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン もやし・チンゲン菜・ツナ・わかめ・ごま かぼちゃ・牛乳	エネルギー 576kcal 蛋白質 19.0g 脂質 18.4g カルシウム 188mg
16	木	ハーベスト 牛乳	ごはん 厚揚げの五目炒め ポテトサラダ◎ 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	わかめおむすび 牛乳	米・豚肉・厚揚げ・ピーマン・玉葱・にんじん・きくらげ さつまいも・じゃがいも・きゅうり・コーン・マヨネーズ チンゲン菜・えのき・わかめ・牛乳	エネルギー 574kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.3g カルシウム 172mg
17	金	せんべい 牛乳	ごはん さばの生姜焼き 付)小松菜とちくわのお浸し レンコンの炒り煮 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	メロンパン風 牛乳	米・さば・生姜・小松菜・ちくわ・かつお節 鶏ミンチ・レンコン・にんじん・じゃがいも・玉葱 食パン・牛乳・レモン果汁	エネルギー 572kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.5g カルシウム 330mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
18 土	豆乳ウエハース 牛乳	牛丼 切干大根の煮物 味噌汁(大根・大根の葉)	チーズ蒸しパン 牛乳	米・牛肉・玉葱・切干大根・にんじん・油揚げ 大根・大根の葉・牛乳・チーズ	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	558kcal 17.4g 18.7g 426mg
20 月	オールレーズン 牛乳	照り焼き丼 和風ツナサラダ りんごのフルーチェ 味噌汁(えのき・わかめ)	みそポテト 牛乳	米・鶏肉・キャベツ・のり・ツナ・白菜・にんじん 牛乳・りんご缶・えのき・わかめ・じゃがいも・みそ	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	558kcal 20.3g 16.3g 214mg
21 火	カルテツあにまるクッキー 牛乳	ロールパン&黒糖ロール シチュー ツナコーンサラダ みかん	茶めしおにぎり 牛乳	ロールパン・黒糖ロール・鶏肉・じゃがいも 玉葱・にんじん・牛乳・グリーンピース・ブロッコリー コーン・ツナ・みかん・米	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	580kcal 21.2g 17.6g 184mg
22 水	ビスケット 牛乳	納豆ごはん あじの塩焼き 付)ほうれん草のごま和え 豆サラダ 味噌汁(玉葱・麩)	ベジカリン 牛乳	米・納豆・あじ・ほうれん草・ごま・大豆 えだまめ・コーン・ツナ・玉葱・麩 牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	510kcal 24.8g 16.2g 230mg
24 金	おかき 牛乳	ごはん さわらの野菜あん じゃがいもソテー いちご 豚汁	☆誕生会☆ ホットケーキ りんごジュース	米・さわら・玉葱・にんじん・ピーマン・いちご じゃがいも・ツナ・豚肉・ごぼう・大根・ネギ 卵・牛乳・ホイップクリーム・フルーツカクテル りんごジュース	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	542kcal 16.4g 13.8g 134mg
25 土	せんべい 牛乳	ピビンパ丼 キャベツとツナのソテー いわしのつみれ汁	おほかチーズおにぎり 牛乳	米・豚肉・玉葱・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま キャベツ・ツナ・いわしつみれ・大根・さといも・ネギ チーズ・かつお節・牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	573kcal 21.6g 18.3g 229mg
27 月	クッキー 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ(ネギ・小松菜)	芋もち 牛乳	米・豆腐・豚ミンチ・玉葱・にんじん・グリーンピース 春雨・きゅうり・ハム・コーン・ネギ・小松菜 じゃがいも・牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	567kcal 18.3g 15.7g 175mg
28 火	クラッカー 牛乳	ひき肉のカレー 温野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ベジカリン 牛乳	米・鶏豚ミンチ・じゃがいも・玉葱・にんじん りんごジャム・カリフラワー・いんげん ヨーグルト・フルーツカクテル・ほうれん草・牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	538kcal 17.1g 15.3g 231mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)