





2月の献立表

2024年2月1日発行 戸田すこやか保育園

かぼちゃ、小麦粉、 ベーキングパウダー 豆乳、砂糖、サラダ 油、牛乳

エネルキー

蛋白質

カルシウム

脂質

606kcal

17.7g 21.7g

179mg



(°°)) F		1 6 & B 13 🔷 * 6	5 8 8 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		9 こやが保育園 ☆ 個 の の ● の	\$ 6 S	☆ 💮
		朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おや	つは含ま
Ī		きなこおかき	ごはん	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、醤	みそポテト	じゃがいも、サラダ	エネルキー	575kc
1		麦茶	麻婆豆腐	油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ご	牛乳	油、みそ、砂糖、みり	蛋白質	18.0g
	木	交 术		ま油、グリンピース、春雨、きゅうり、	T 7L	ん、牛乳		
'	不		春雨サラダ	コーン、きくらげ、冷やし中華スープ、			脂質	19.2g
			中華スープ(白ねぎ・小松菜)	砂糖、白ねぎ、小松菜、中華だし			カルシウム	176m
		アンパンマンせんべい	ごはん	米、さば、生姜、醤油、砂糖、酒、みり ん、サラダ油、ほうれん草、なめたけ、 大豆、人参、ひじき、ごま油、大根、大	恵方巻 牛乳	米、酢、砂糖、塩、の り、きゅうり、ツナ、醤 油、砂糖、みりん、人	エネルキ゛ー	F671
2								567kc
	_	麦茶	さばの生姜焼き				蛋白質	22.8g
	金		付)ほうれん草のなめたけ和え	根の葉、昆布だし、和風だし、塩		参、牛乳	脂質	13.5g
			大豆とひじきの煮物				カルシウム	222m
			すまし汁(大根・大根の葉)			1 + **		_
		野菜ハイハイン		米、豚肉、玉葱、キャベツ、サラダ油、	///	小麦粉、ココア、砂糖・サニダ油・まる	エネルキ゛ー	574k
3		麦茶	マカロニサラダ	砂糖、醤油、みりん、マカロニ、人参、 きゅうり、ツナ、コーン、イタリアンドレッ	麦茶	糖、サラダ油、麦茶	蛋白質	17.8g
	土		味噌汁(白菜・油揚げ)	シング、白菜、油揚げ、昆布だし、和			脂質	19.5g
				風だし、みそ			カルシウム	40mg
	_		高野豆腐と鶏のそぼろご飯	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、椎茸、	チヂミ	小麦粉、片栗粉、鶏	エネルキ゛ー	570kd
		麦茶	小松菜としめじの煮浸し	砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、小松	牛乳	がらだし、人参、玉	蛋白質	19.3g
5	月]	せとか(みかん)	菜、しめじ、みりん、せとか(みかん)、 わかめ、もやし、昆布だし、みそ		葱、豚ミンチ、ニラ、ご ま油、冷やし中華の	脂質	13.9g
			味噌汁(わかめ・もやし)	わかめ、もやし、庭布にし、みて		たれ、砂糖、牛乳	カルシウム	246m
						TOTAL PARTY TO		
		ぽたぽた焼	ごはん(おにぎり作り)	米、ごま、塩、かつお節、ゆかり、の	きな粉トースト	食パン、きな粉、砂	エネルキ゛ー	603k
		麦茶	さわらの野菜あん	り、さわら、片栗粉、サラダ油、玉葱、	牛乳	糖、塩、マーガリン、	蛋白質	20.69
6	火	~^	じゃがいものソテー	人参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、じゃ	1 30	牛乳	脂質	21.19
Ĭ			豚汁	がいも、ツナ、豚肉、ごぼう、大根、白			カルシウム	162m
				ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ			אלילענו	10211
		サッポロポテト	ミートソーススパゲティ	スパゲティ、塩、サラダ油、豚ミンチ、	枝豆と塩昆布のおにぎり	米、枝豆、塩昆布、牛	T ネルキ ー	557k
	水	麦茶	イタリアンサラダ	玉葱、人参、野菜ブイヨン、砂糖、ケ チャップ、中濃ソース、キャベツ、コー	牛乳	乳	蛋白質	17.8g
7		交 ボ	ぶどうゼリー		7-76		脂質	12.6g
′	///			ン、きゅうり、イタリアンドレッシング、				
			コンソメスープ(エリンギ・玉葱)	ぶどうゼリーの素、エリンギ、玉葱、塩			カルシウム	188n
		星食べよ	 納豆ご飯	 米、納豆、昆布つゆ、あじ、塩、サラダ	芋もち	じゃがいも、片栗粉、	エネルキ゛ー	535k
		麦茶	あじの塩焼き	油、小松菜、ごま、砂糖、醤油、大豆、	牛乳	サラダ油、砂糖、醤	蛋白質	24.2
۰	木	久尔		枝豆、人参、ポン酢、里芋、オクラ、昆	十孔	油、牛乳		
8	不		付)小松菜のごま和え	布だし、和風だし、みそ			脂質	13.0g
			豆サラダ				カルシウム	255m
			味噌汁(里芋・オクラ)	 米、鶏豚ミンチ、塩、玉葱、じゃがい	こじゃがい コナータ・ナー・カーナー	小麦粉、いちごジャ	- 	
		クラッカー	ごはん	本、鶏豚ミンテ、塩、玉葱、しゃかい	いちごクッキー	ム、砂糖、サラダ油、	エネルキー	570k
_		麦茶	れんこんハンバーグ	糖、ブロッコリー、白菜、きゅうり、人	牛乳	牛乳	蛋白質	18.2g
9	金		付)ブロッコリー	参、コーン、玉葱ドレッシング、麩、ね		1 75	脂質	18.7
			野菜サラダ	ぎ、昆布だし、和風だし、みそ			カルシウム	179n
			味噌汁(麩・ねぎ)					
			ビビンバ丼	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、サラダ油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、	大学芋	さつまいも、サラダ 油、砂糖、醤油、片栗	エネルキ゛ー	564k
		麦茶	キャベツとウインナーのソテー	一面、人参、はりれん草、もやし、砂棉、 酢、醤油、ごま油、ごま、キャベツ、ウ	麦茶	一一、砂棉、西畑、八木 粉、ごま、麦茶	虫口貝	15.7g
0	土		いわしのつみれ汁	インナー、塩、いわしつみれ、大根、昆		切、こみ、交示	脂質	21.9g
				布だし、和風だし、みそ			カルシウム	84mg
Ī		アンパンマンせんべい		米、鶏肉、蒲焼のたれ、サラダ油、わかめおにぎり		米、わかめ、塩、牛乳		534k
		麦茶	とりの照り焼き	キャベツ、塩、のり、ツナ、白菜、人	牛乳		蛋白質	20.9
ا د	火	1	付)キャベツ	参、ポン酢、砂糖、フルーチェの素、牛 乳、リンゴ缶、エリンギ、ほうれん草、			脂質	11.28
J	^	1	和風ツナサラダ	乱、ケンコロ、エケンイ、はブルル草、昆布だし、和風だし、みそ			カルシウム	209n
			りんごのフルーチェ					
			味噌汁(エリンギ・白菜)			<u></u>		
	水	野菜ハイハイン	東ハイハイン ごはん	米、たら、みそ、砂糖、、サラダ油、小 松菜、ちくわ、かつお節、鶏ミンチ、れ	バレンタインクッキー 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、さつまいも、マーガリ	エネルキ゛ー	573k
			たらのみそ焼き				蛋白質	18.8
4		1	付)小松菜とちくわのお浸し	んこん、人参、和風だし、じゃがいも、	[ン、砂糖、ココア、片	脂質	15.4
	-11	1	れんこんの炒り煮	玉葱、昆布だし、みそ		栗粉、牛乳	カルシウム	197n
			味噌汁(じゃがいも・玉葱)				3107 14	19/11
		のり塩おかき		米、豚肉、玉葱、黄ピーマン、赤ピーマ	五平もち	米、みそ、みりん、砂	エネルキ゛ー	550k
15			もやしのナムル	ン、サラダ油、焼肉のたれ、もやし、チ	牛乳	糖、ごま、牛乳	蛋白質	17.8
	*		パイン缶	ンゲン菜、人参、鶏がらだし、塩、ごま	1 76		脂質	14.5g
	//	1		油、パイン缶、わかめ、ごま、中華だ				
		I	わかめスープ	し、醤油			カルシウム	180r

米、厚揚げ、豚肉、ピーマン、玉葱、人 参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オ イスターソース、酒、片栗粉、じゃがい も、きゅうり、マヨネーズ、塩、チンゲン

※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。

コンソメスープ(チンゲン菜・えのき) 菜、えのき、野菜ブイヨン

厚揚げの五目炒め

ポテトサラダ◎

ごはん

麦茶

ぽたぽた焼

16 金

[※]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。)

Į.	3	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは	まれません)
		サッポロポテト	やきそば	焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、キャ	そぼろおにぎり	米、鶏ミンチ、醤油、	エネルキ゛ー	523kcal
17		麦茶	しゅうまい	ベツ、ピーマン、もやし、サラダ油、中	麦茶	砂糖、生姜、ごま、麦	蛋白質	21.7g
	土		中華ス一プ(白菜・きくらげ)	濃ソース、オイスターソース、ごま油、 青のり、肉しゅうまい、白菜、きくらげ、		茶	脂質	15.8g
				中華だし、塩、醤油			カルシウム	43mg
		星たべよ	高野豆腐と鶏のそぼろご飯	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、椎茸、	チヂミ	小麦粉、片栗粉、鶏	エネルキ゛ー	573kcal
		麦茶	小松菜としめじの煮浸し	砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、小松菜、しめじ、みりん、オレンジゼリーの	牛乳	がらだし、人参、玉 葱、豚ミンチ、ニラ、ご	蛋白質	18.8g
19	月		オレンジゼリー	来、しめし、みりん、オレンシセリーの 素、わかめ、もやし、昆布だし、みそ		窓、豚ミンナ、一フ、こ	脂質	13.8g
			味噌汁(わかめ・もやし)	ま、10mmが、0 でし、比利だし、07 C		たれ、砂糖、牛乳	カルシウム	239mg
		クラッカー	ごはん	米、さわら、片栗粉、サラダ油、玉葱、	きな粉トースト	食パン、きな粉、砂	エネルキ゛ー	602kcal
		麦茶	さわらの野菜あん	人参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、じゃがいも、ツナ、豚肉、ごぼう、大根、白	牛乳	糖、塩、マーガリン、 牛乳	蛋白質	21.1g
20	火		じゃがいもソテー	かいも、グア、豚肉、こはり、人根、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ		十孔	脂質	21.3g
			豚汁	182 (25 11/20 (11/24/20 (0 / 0			カルシウム	160mg
			ひき肉のカレー	米、鶏豚ミンチ、じゃがいも、玉葱、人	芋もち	じゃがいも、片栗粉、	エネルキ゛ー	584kcal
		麦茶	温野菜サラダ	参、カレーフレーク、中濃ソース、ケ チャップ、リンゴジャム、カリフラワー、	牛乳	サラダ油、砂糖、醤油、牛乳	蛋白質	16.6g
21	水		フルーツヨーグルト	いんげん、玉葱ドレッシング、砂糖、		/曲、十子1	脂質	14.6g
			コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ヨーグルト、フルーツカクテル、ほうれ			カルシウム	242mg
				ん草、野菜ブイヨン、塩				
		アンパンマンせんべい	納豆ご飯	米、納豆、昆布つゆ、あじ、塩、サラダ	☆誕生会☆	食パン、ホイップク	エネルキ゛ー	527kcal
			あじの塩焼き	油、小松菜、ごま、砂糖、醤油、大豆、 枝豆、人参、ポン酢、里芋、オクラ、昆	ショートケーキ風	リーム、いちごジャ ム、リンゴ缶、麦茶	蛋白質	21.2g
22	木		付)小松菜のごま和え	依立、八多、小之師、王子、オラブ、比 布だし、和風だし、みそ	麦茶	ム、リンコ山、友宗	脂質	13.4g
			豆サラダ				カルシウム	119mg
			味噌汁(里芋・オクラ)					
		野菜ハイハイン		米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、サラダ	ココアクッキー	小麦粉、ココア、砂	エネルキ"ー	532kcal
			キャベツとツナのソテー	油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま、キャベツ、ツ	麦茶	糖、サラダ油、麦茶	蛋白質	16.9g
24	土		いわしのつみれ汁	ナ、塩、いわしつみれ、大根、昆布だ			脂質	19.3g
				し、和風だし、みそ			カルシウム	64mg
				_	11 = 1 15 = 4 - 1	W H- E 1	1 1 %	
			ミートソーススパゲティ	スパゲティ、塩、サラダ油、豚ミンチ、 玉葱、人参、野菜ブイヨン、砂糖、ケ	枝豆と塩昆布のおにぎり	米、枝豆、塩昆布、牛 乳		567kcal
	_	麦茶	イタリアンサラダ	エ恋、ハジ、ゴネノイコン、砂桶、ケーチャップ、中濃ソース、パセリ、キャベ	牛乳	1 6	蛋白質	17.7g
26	月		ぶどうゼリー	ツ、コーン、きゅうり、イタリアンドレッシ			脂質	13.6g
			コンソメス一プ(エリンギ・玉葱)	ング、ぶどうゼリーの素、エリンギ、玉			カルシウム	188mg
		1-0-1-1-0-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	- */ - /	②	7. 7 10 - 1	1: 4 ki) + 4 = 4	_ + ,, + *	l
			ごはん	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、醤油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ご	みそポテト	じゃがいも、サラダ 油、みそ、砂糖、みり	エネルキ゛ー	575kcal
0.7	.1.		麻婆豆腐	ま油、グリンピース、春雨、きゅうり、	牛乳	ん、牛乳	蛋白質	18.0g
27	火		春雨サラダ	コーン、きくらげ、冷やし中華スープ、			脂質	19.2g
			中華スープ(白ねぎ・小松菜)	砂糖、白ねぎ、小松菜、中華だし			カルシウム	176mg
—		#+° = +° = +	-^++ /	 米、さば、生姜、醤油、砂糖、酒、みり	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	小麦粉、バナナ、片	エラルナ*	E701 '
		サッポロポテト 麦茶		木、さは、生姜、醤油、砂糖、酒、みり ん、サラダ油、ほうれん草、なめたけ、	バナナケーキ 牛乳	小麦切、ハナナ、月	エネルキー	578kcal
28	水		さばの生姜焼き 付)ほうれん草のなめたけ和え	大豆、人参、ひじき、ごま油、大根、大	十孔	油、ベーキングパウ	蛋白質 脂質	19.8g 19.2g
20	\/\		付りはつれん早のなめたけれた 大豆とひじきの煮物	根の葉、昆布だし、和風だし、塩		ダー、豆乳、牛乳	<u>脂質</u> カルシウム	
			大豆といしさの煮物 すまし汁(大根・大根の葉)				カルアリム	223mg
		星たべよ	りました(人依・人依の集) ロールパン&ミルクパン	 ロールパン、ミルクパン、鶏肉、じゃが	わかめおにぎり	米、わかめ、塩、牛乳	⊤ クルナ*-	EGOL I
			シチュー	いも、玉葱、人参、チューフレーク、牛	わかめんにきり 牛乳	/ハ、1ノル・ひノ、畑、干孔	<u>エイルヤ -</u> 蛋白質	568kcal 20.0g
29	木		ンテュー ツナコーンサラダ	乳、グリンピース、ブロッコリー、コー	T-76		<u>蛋白貝</u> 脂質	17.7g
23	/ \		ファコーファラダ みかん	ン、ツナ、イタリアンドレッシング、砂			加貝 カルシウム	17.7g 190mg
			N.Y.Y.O	糖、みかん			NIVY'JA	raumg
			 	 		1	1	1