



# 令和2年度2月 給食献立表



☆…今月の郷土料理  
両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	月	牛乳 ビスケット ドライカレー ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ いよかん	牛乳 ☆味噌ポテト	米 油 バター 小麦粉 片栗粉 砂糖 マヨネーズ ジャがいも	豚ひき肉 ツナ 牛乳 味噌	玉葱 にんじん セロリー ビーマン マッシュルーム ブロッコリー コーン かぶ えのきたけ いよかん	602kcal	18.6g	2.1g
2	16	火	牛乳 かぼちゃせんべい ▼2日：節分行事食▼ 五目ごはん 大根のおかかサラダ いわしの蒲焼き（0歳児：かれない） すまし汁 いちご	牛乳 さつまいも蒸しパン	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 小麦粉 さつまいも	いわし かれい かつお節 はんぺん 牛乳	にんじん かんぴょう 干し椎茸 生姜 大根 きゅうり みつば いちご	542kcal	20.0g	2.2g
3	17	水	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 青菜とじゃこの和え物 ☆せんべい汁 パナナ	牛乳 ココアトースト	米 ごま 砂糖 片栗粉 南部せんべい 食パン バター	鶏もも肉 味噌 じゃこ 牛乳	小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 白菜 ねぎ パナナ	556kcal	21.3g	2.3g
4	18	木	牛乳 おかかせんべい ごはん たらのマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁（じゃがいも） テコボン	牛乳 にゅうめん	米 マヨネーズ 油 砂糖 ジャがいも そうめん	たら チーズ 油揚げ 大豆水煮 味噌 鶏肉	青のり ひじき にんじん ごぼう いんげん 玉葱 テコボン 干し椎茸 大根 小松菜	510kcal	21.7g	2.2g
5	19	金	牛乳 クラッカー 麦ごはん フルコギ さつまいものレモン煮 コーンとたまごのスープ りんご	牛乳 チーズケーキ	米 押麦 ごま油 砂糖 さつまいも 片栗粉 小麦粉	豚もも肉 たまご 生クリーム 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんにく 生姜 にんじん いら 玉葱 りんご レモン コーンクリーム	568kcal	18.3g	1.3g
6	20	土	牛乳 リッツ きつねうどん キャベツの塩昆布和え オレンジ	牛乳 甘味噌おにぎり	うどん 砂糖 ごま油 米 ごま	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 味噌	ねぎ 小松菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ にんにく	565kcal	18.3g	2.3g
8	22	月	牛乳 ビスケット ごはん 手作りつくね（れんこん入り） 水菜のポン酢サラダ みそ汁（いら・たまご） パナナ	牛乳 マカロニポリタン	米 砂糖 片栗粉 マカロニ 油	鶏ひき肉 味噌 じゃこ たまご 牛乳 ベーコン 粉チーズ	生姜 玉葱 にんにく れんこん 水菜 きゅうり もやし ゆず いら パナナ ビーマン コーン	527kcal	20.9g	2.0g
9	23	火	牛乳 かぼちゃせんべい あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ わかめスープ いちご	牛乳 ツナとえのきのおにぎり	中華麺 油 片栗粉 ごま ジャがいも 米	豚もも肉 うすら卵 大豆水煮 牛乳 ツナ	玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 青のり わかめ ねぎ いちご えのきたけ	601kcal	22.2g	2.3g
10	24	水	牛乳 リッツ ミルクパン 鮭フライ フレンチサラダ コーンチャウダー いよかん	牛乳 りんごゼリー ウエハース	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ジャがいも ウエハース	鮭 鶏もも肉 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 コーンクリーム コーン いよかん りんごジュース	537kcal	23.1g	1.7g
11	25	木	牛乳 おかかせんべい 菜飯 切干大根入り卵焼き 白菜のおかか和え けんちん汁 りんご	牛乳 ☆やせうま（黒糖ソースがけ）	米 押麦 油 砂糖 ごま油 ほうとう麺 黒砂糖	鶏ひき肉 たまご 豆腐 牛乳 きな粉	大根葉 小松菜 にんにく 切干大根 ねぎ にんじん 白菜 大根 ごぼう 干し椎茸 りんご	507kcal	18.3g	1.9g
12	26	金	牛乳 クラッカー 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え みそ汁（豆腐） せとが	牛乳 手作りクッキー	米 押麦 油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖	豚もも肉 しらす 納豆 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 にんじん えのきたけ ねぎ せとが	612kcal	24.0g	1.4g
13	27	土	牛乳 リッツ 鶏ごぼう丼 浅漬け（きゅうり） みそ汁（小松菜） パナナ	牛乳 コーンフレークスナック	米 油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク マシュマロ	鶏もも肉 味噌 牛乳	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ 小松菜 パナナ	493kcal	18.3g	1.7g

※今月の果物は、オレンジ・りんご・みかん・バナナ・いちごを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）

※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。