

令和5年2月 献立表

のぞみ保育園 3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	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			
1	15	水	牛乳	コッペパン チキンチャップ じゃがいものツナマリネ コンソメスープ(にんじん・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 小魚入りわかめおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 食べる 小魚	コッペパン 片栗 粉 油 じゃがいも 砂糖 マスカットゼ リー 米 白いりこ ま	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ かめ	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 酢 コ ンソメ 炊き込みわ かめ	Ene.: 442kcal P: 19.4g F: 16.3g C: 59.4g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.4g
2	16	木	牛乳	ごはん さわらの蒲焼き風 チンゲン菜とにんじんのおかかかえ すまし汁(だいこん・かぼちゃ) バナナ	牛乳 さつまいもドーナツ(卵)(豆 乳)	牛乳 さわら かつ お節 卵 豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 さつまいも ホットケーキ粉 あ げ油	しょうが チンゲン サイ にんじん だ いこん かぼちゃ バナナ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし 食塩	Ene.: 450kcal P: 18.1g F: 15.2g C: 64.4g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.2g
3	行事食 節分	金	牛乳	あかおにさんライス 五目煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 トラ柄ケーキ	牛乳 ウインナー 鶏ひき肉 ゆで大 豆 生揚げ 米み そ(淡色辛みそ) 卵	米 油 砂糖 白い りごま 小麦粉	干しぶどう しょう が にんじん だい こん ごぼう コー ン ブロッ コリー たまねぎ かつわかめ かぼ ちゃ	ケチャップ しょう ゆ かつおだし みりん かつお・昆 布だし汁 ベーキ ングパウダー コ コア	Ene.: 546kcal P: 21g F: 23.3g C: 69.1g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.6g
4	18	土	牛乳	チャーハン(鶏肉) 野菜と生揚げの煮物 中華スープ(にんじん・しめじ)	牛乳 しらす入り五平餅	牛乳 鶏もも肉 生 揚げ しらす干し 米みそ(淡色辛み そ)	米 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん だいこん しめじ	中華だしの素 食 塩 かつおだし しょうゆ 酒 みり ん 水	Ene.: 487kcal P: 20.7g F: 17g C: 67.7g Ca: 339mg 食塩相当量: 1.5g
6	20	月	牛乳	ごはん 豚のすき煮 二色金平 みそ汁(かぶ・葉ねぎ)	牛乳 豆乳くずもち(いちごジャ ム) Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 砂糖 さつまい も 油 片栗粉 い ちごジャム Oisix お野菜せんべい	はくさい たまねぎ にんじん かぶ 葉 ねぎ	かつお・昆布だし 汁 しょうゆ みり ん 酒	Ene.: 456kcal P: 18.1g F: 14g C: 68.8g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.2g
7	21	火	牛乳	ごはん さばの竜田揚げカレー風味 キャベツのコーン和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト コーンのおほしさま	牛乳 さば 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ) ベーコン	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 油 じゃ がいも コーンの おほしさま	しょうが キャベツ にんじん コー ン たまねぎ オレ ンジ	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 食 塩 酢 かつお・昆 布だし汁 コンソメ	Ene.: 479kcal P: 19.4g F: 20.4g C: 61.3g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.4g
8	22	水	牛乳	けんちんうどん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのお浸し マスカットゼリー	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 かつお 節	干しうどん さとい も 油 マスカッ ゼリー 米	だいこん にんじん ごぼう しょうが こ まつな たまねぎ	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ みりん	Ene.: 449kcal P: 18.6g F: 15.1g C: 63.5g Ca: 296mg 食塩相当量: 2.6g
9		木	牛乳	ごはん 豚の甘酢炒め ごぼうとにんじんの甘辛煮 すまし汁(キャベツ・かぶ) バナナ	牛乳 ひじきクッキー	牛乳 豚肉(もも) 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま ホットケーキ粉	たまねぎ ブロッ コリー コー ン ごぼ う にんじん キャ ベツ かぶ バナ ナ ひじき	酢 しょうゆ みり ん かつお・昆布 だし汁 かつおだ し汁 食塩 水	Ene.: 482kcal P: 18.9g F: 15.6g C: 71.7g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.2g
10		金	牛乳	ゆかりごはん 豆腐ステーキ チンゲン菜と竹輪の和え物 豚汁	牛乳 ホットケーキ(にんじん)(豆 乳)	牛乳 木綿豆腐 竹輪 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片 栗粉 ホットケー キ粉	たまねぎ にんじ ん ビーマン チ ンゲンサイ だい こん ごぼう 葉ねぎ	しそふりかけ しょう ゆ 酒 かつお ・昆布だし汁 水	Ene.: 465kcal P: 19.9g F: 17.2g C: 63.3g Ca: 334mg 食塩相当量: 1.4g
13	27	月	牛乳	ごはん 豚と玉ねぎの甘酢炒め 切干大根とにんじんの煮物 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 ミートスパ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 鶏ひき肉	米 砂糖 油 じゃ がいも スパゲティ 小麦粉	たまねぎ 切干大 根 にんじん カッ トわかめ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 みりん かつお・昆布だし 汁 ケチャップ 中 濃ソース 食塩 水	Ene.: 472kcal P: 21.5g F: 14.6g C: 68.8g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.5g
14	28	火	牛乳	ごはん ふりのおろし煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・もやし)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 ぶり 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 さつまい も ホットケーキ粉 油	しょうが だいこん こまつな にんじん もやし 干しぶどう	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 467kcal P: 20.1g F: 16.3g C: 65.3g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.4g
17		金	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ すまし汁(豆腐・葉ねぎ) いちご	牛乳 ウインナーパン	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 木綿 豆腐 ウインナー	米 油 小麦粉 砂糖 ホットケー キ粉	たまねぎ にんじ ん ビーマン にん じんに キャベツ きゅうり パプリカ (赤) 葉ねぎ いち ご	水 食塩 ケチャッ プ 中濃ソース 酢 しょうゆ かつおだ し汁	Ene.: 482kcal P: 19g F: 18.4g C: 64.5g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.5g
24	誕生 食	金	牛乳	ねこさんライス 鶏むねのから揚げ カラフル野菜のマリネ 豆乳スープ(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	牛乳 いちごのタルト(米粉)	牛乳 鶏むね肉 豆乳 おからパウ ダー	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 油 じゃ がいも 米粉	しょうが チンゲン サイ パプリカ(黄) にんじん たまね ぎ パセリ粉 りん ご いちご	食塩 ケチャップ しょうゆ 酒 酢 水 コンソメ	Ene.: 476kcal P: 20.6g F: 15g C: 70.7g Ca: 273mg 食塩相当量: 0.9g
25		土	牛乳	ごはん 生揚げの鶏そぼろ煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(だいこん・えのき)	牛乳 ラスク	牛乳 生揚げ 鶏 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉 食パン	にんじん たまね ぎ かぼちゃ だい こん えのきたけ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 水 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 461kcal P: 18.1g F: 14.8g C: 68.7g Ca: 323mg 食塩相当量: 1.3g

給食MEMO

豆まきの季節がやってきましたね。コロナ禍ならではの"心の中"で「鬼は外・福は内」と唱えるのもいいかもしれませんね。  
8・22日の昼食「けんちんうどん」は、鎌倉にある建長寺において、崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁物に由来し、「建長寺(けんちょうじ)」がなまりけんちん汁」となった説もあります。豚汁も提供予定です。温かい汁物で寒い冬を乗り切りましょう。  
また、2月22日は日本では猫の日、少しずれますが、24日の特別食の日はねこさんライスを提供予定です。  
☆仕入れの都合上、食材は献立表を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	469kcal
P(タンパク)	19g	19.5g
F(脂質)	13.2g	16.7g
C(炭水化物)	70.1g	66g
Ca(カルシウム)	225mg	298mg
食塩相当量	1.5g	1.4g

