



# 2月のメニュー



令和6年2月  
認定こども園あおがき



和み給食の日



まめ豆メニュー



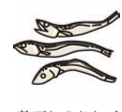
旬の味献立



カミカミメニュー



コツコツメニュー



煮干しふりかけ



誕生会



鉄分補給献立

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	栗赤飯 さばの生姜焼き 揚げ出し豆腐のかにかまあなかけ バナナ	米、○ぼりんこ、油、片栗粉 米粉、砂糖、◎米	○牛乳、木綿豆腐、さば くり、あずき(乾) かにかまぼこ、ごま	バナナ、だいこん、いんげん しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ぼりんこ	620.4(521.0) 26.4(21.7) 30.5(25.8) 1.6(1.2)
2 金	鬼さん福笑いランチ いわしのアングレース ゼリー	米、焼きそばめん、油 ○ホットケーキ粉、片栗粉 ○油、パン粉、三温糖 マーガリン、◎おかし	いわし、ちくわ ウインナー ○卵、○だいず	きゅうり、カレー粉、ゼリー	牛乳 おかし	福豆クッキー	560.4(543.0) 19.3(17.2) 19.6(17.1) 1.5(1.3)
3 土	家族ふれあいの日	ランチパック	牛乳	バナナ			
5 月	チリコンカン 春雨の酢の物 ブロッコリー バナナ	米、○小麦粉、○マーガリン ○砂糖、はるさめ、三温糖 砂糖、米粉、ごま油、◎米	○牛乳、水煮大豆、○卵 卵、豚ひき肉、ごま かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー ○かぼちゃ、にんじん、きゅうり ケチャップ、もやし トマトジュース缶、生わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ かぼちゃブラウニー (卵)	638.5(613.7) 21.1(19.2) 21.7(19.9) 1.3(1.1)
6 火	さわらのみそ照り焼き 炊き合わせ きゅうりの浅漬け オレンジ	米、○源氏パイ、砂糖、◎米	○牛乳、さわら、厚揚げ 鶏もも肉、みそ	だいこん、きゅうり、オレンジ にんじん、しいたけ、いんげん しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 源氏パイ	555.1(523.0) 23.5(19.8) 21.8(19.4) 1.0(0.9)
7 水	黒豆ごはん 豆腐のまさご揚げ もずくときゅうりの酢の物 豆乳みそ汁 みかん	米、つきごんにやく、油 さつま芋、○ハッピーターン 片栗粉、三温糖、砂糖、◎米	○牛乳、木綿豆腐、豆乳 鶏ひき肉、米みそ、えび 卵、油揚げ、黒豆、ごま かにかまぼこ、ちくわ	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん きゅうり、もずく、葉ねぎ、生わかめ ささがきごぼう、しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ハッピーターン	583.9(550.9) 22.3(20.1) 22.1(19.6) 2.0(1.7)
8 木	ピザ風オープンオムレツ マカロニサラダ 人参の甘煮 バナナ	米、マカロニ ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、砂糖、◎米	卵、○ヨーグルト ベーコン、牛乳 とろけるチーズ ハム、粉チーズ	にんじん、バナナ、トマト、たまねぎ きゅうり、ピーマン、みかん缶 パセリ粉	牛乳 おにぎり	いりこ ヨーグルト	478.7(460.4) 17.6(16.3) 17.7(15.7) 1.4(1.2)
9 金	魚のピカタきのこソース添え かぼちゃサラダ 高野の含め煮 みかん	米、○さつまいも、○砂糖 ○マーガリン、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 三温糖、マーガリン、◎米	○牛乳、たら、卵、ハム 凍り豆腐、卵、チーズ 生クリーム、すりごま ○卵	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、きゅうり にんじん、しめじ、しいたけ、コーン 干ししぶどう	牛乳 おにぎり	牛乳 スイートポテト (卵)	646.0(606.6) 27.1(23.7) 20.0(17.8) 1.7(1.4)
10 土	家族ふれあいの日	ランチパック	牛乳	バナナ			
13 火	タンドリーチキン ブロッコリーのかにあなかけ 大根煮 バナナ	米、○星たべよ、三温糖 砂糖、片栗粉、◎米	○牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) かにかまぼこ	だいこん、ブロッコリー、バナナ たまねぎ、ねぎ、カレー粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 星たべよ	493.3(465.5) 19.6(17.3) 16.0(13.8) 1.0(0.8)
14 水	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきのマリネ きゅうちく りんご	米、三温糖、砂糖、油 マーガリン、◎米 ○スポンジケーキ	さけ、○アイスクリーム ○ホイップクリーム 鶏ささ身、みそ、ちくわ ○あずき、○チョコ	りんご、○バナナ、だいこん、きゅうり にんじん、キャベツ、たまねぎ ○みかん缶、もやし、しめじ ひじき、○いちご	牛乳 おにぎり	あずきとフルー ツのパフェ (卵)	431.5(385.0) 17.9(15.2) 10.6(8.0) 0.9(0.7)
15 木	エビピラフ ポトフ(豚肉・かぶ) バナナ	米、じゃがいも、◎米 ○ホットケーキ粉 ○じゃがいも、○マーガリン	○牛乳、豚肉、○木綿豆腐 えび、○卵、ベーコン ○チーズ ○魚肉ソーセージ	たまねぎ、バナナ、かぶ、にんじん しめじ、コーン缶、かぶ ○コーン缶、○にんじん、パセリ粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 豆腐ホットパン (卵)	552.5(427.1) 23.9(18.8) 19.7(15.4) 2.5(1.8)
16 金	ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐のふわふわ煮 かぼちゃ煮 みかん	米、○ビスコ、てんぷら粉 油、三温糖、◎米	○牛乳、ちくわ、卵 凍り豆腐	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん グリーンピース(冷凍)、あおのり	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ビスコ	632.6(603.3) 19.8(18.0) 22.5(20.4) 1.2(1.1)
17 土	家族ふれあいの日	ランチパック	牛乳	バナナ			
19 月	いり卵のグラタン きゅうりとちくわのごま和え トマト バナナ	米、○ホットケーキ粉 ○さつまいも、○マーガリン ○黒砂糖、三温糖、小麦粉 マーガリン、◎米	○牛乳、卵 ホワイトソース とろけるチーズ、ちくわ 牛乳、ごま、○黒ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、トマト ほうれんそう、にんじん コーン(冷凍)	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ さつま芋の黒糖蒸 しパン (卵)	572.2(557.3) 20.3(18.8) 18.8(17.2) 1.2(1.1)
20 火	中華おこわ 白菜と肉団子のスープ みかん	米、もち米、片栗粉、三温糖 はるさめ、ごま油、◎米	豚ひき肉、○ペビーチーズ 鶏もも肉	みかん、はくさい、にんじん たけのこ(ゆで)、ねぎ グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 おにぎり	いりこ ペビーチーズ	540.6(510.6) 19.7(18.3) 14.9(13.8) 1.4(1.3)
21 水	愛情弁当日	米、○フランスパン ○グラニュー糖 ○マーガリン、◎米	○牛乳、○すりごま		牛乳 おにぎり	牛乳 セサミトースト	392.9(397.4) 11.0(10.7) 12.6(11.9) 0.4(0.4)
22 木	ミートローフ(豆腐・ひじき) 大根とツナのあえ物 人参炊いたん バナナ	米、○おにぎりせんべい マヨネーズ、パン粉 砂糖、油、◎米	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、ツナ、卵 チーズ	バナナ、だいこん、にんじん たまねぎ、きゅうり、コーン缶 ケチャップ、ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ おにぎりせんべい (卵)	595.7(533.7) 21.7(18.1) 23.2(18.0) 1.5(1.2)
24 土	家族ふれあいの日	ランチパック	牛乳	バナナ			
26 月	煮干しふりかけ 魚の人参マヨネーズ焼き 豆腐のとろろ蒸し もろぎゅう バナナ	米、ながいも、砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉、◎米、○きなこ餅	○牛乳、絹ごし豆腐、さけ もろみみそ、かつお節	バナナ、きゅうり、しめじ、にんじん	牛乳 おにぎり	牛乳 きなこ餅	459.9(486.3) 22.8(20.6) 12.6(13.4) 0.9(0.7)
27 火	～ねこランチ～ カレーライス ささみときゅうりの甘酢和え 人参グラッセ ゼリー	米、じゃがいも、カレールウ 砂糖、ごま油、オリーブ油 ◎おかし、○白い風船	○牛乳、鶏ささ身、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり かぼちゃ、コーン(冷凍) グリーンピース(冷凍)、ケチャップ ゼリー	牛乳 おかし	牛乳 いりこ 白い風船	508.8(489.3) 19.2(16.9) 15.3(13.4) 1.6(1.3)
28 水	パン給食 スティック鶏のケチャップがらめ ツナ入り厚焼き玉子 キャベツのごまマヨ みかん	ロールパン、○米 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、小麦粉、三温糖 ◎米	○牛乳、鶏むね肉、卵 ツナ、ごま、○かつお節	キャベツ、みかん、たまねぎ、にんじん ケチャップ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ おかかおにぎり	602.2(568.4) 30.3(27.0) 21.7(19.3) 1.8(1.6)
29 木	ポテトガレット ひじきの炒り煮 青菜のごま和え バナナ	米、じゃがいも 糸こんにゃく、砂糖 油、ごま油、◎米	○牛乳、ちくわ、ハム ○チキンウインナー とろけるチーズ 油揚げ、ごま	バナナ、ほうれんそう、にんじん キャベツ、いんげん(ゆで)、ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ チキンウインナー	522.5(497.0) 20.0(18.4) 17.3(15.4) 1.6(1.3)

