令和５年度

平　こども園

2月のこんだて

１日・１５日（木）

白飯
すき焼き風煮物
キャベツの昆布あえ
麩のすまし汁

エネルギー　417kcal
たんぱく質　17.1g
脂質　17g
塩分　2.2g

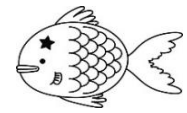
２日（金）

恵方肉巻き
春雨のスープ
フルーツ

エネルギー　498kcal
たんぱく質　16.4g
脂質　16.3g
塩分　1g

５日・１９日（月）

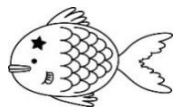
白飯
ポークチャップ
じゃが芋のみそサラダ
わかめと白菜スープ



エネルギー　474kcal
たんぱく質　20.5g
脂質　19.8g
塩分　2.2g

６日・２０日（火）

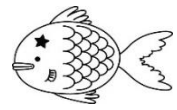
白飯
鶏肉の西京焼き
大根のカニカマあん
小松菜のすまし汁



エネルギー　286kcal
たんぱく質　16.6g
脂質　4.7g
塩分　1.4g

７日・２１日（水）

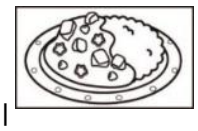
白飯
シイラのガリガリ揚げ
（さわら　２１日）
切干し大根の中華サラダ
かぶの白みそ汁



エネルギー　427kcal
たんぱく質　24.5g
脂質　9.6g
塩分　2.2g

８日・２２日（木）

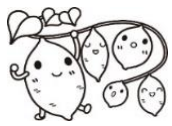
白飯
大豆のカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー　519kcal
たんぱく質　13.9g
脂質　21.5g
塩分　2.1g

９日（金）

白飯
さばのごま照り焼き
ひじきとさつま芋の炒り煮
雪見汁



エネルギー　430kcal
たんぱく質　20.2g
脂質　16.9g
塩分　1.9g

１３日・２７日（火）

白飯
鶏ちゃん焼き
きゅうりのおかかあえ
ちくわのみそ汁

エネルギー　327kcal
たんぱく質　18.5g
脂質　6.5g
塩分　2.2g

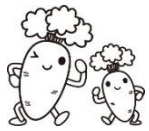
１４日・２８日（水）

白飯
にんじんハンバーグ
マカロニサラダ
ジュリアンスープ

エネルギー　508kcal
たんぱく質　20.4g
脂質　21.4g
塩分　2.1g

１６日（金）

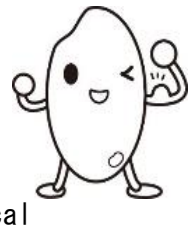
白飯
たらの甘辛あえ
ほうれん草のごまあえ
けんちん汁



エネルギー　336kcal
たんぱく質　17.1g
脂質　6.7g
塩分　1.8g

２６日（月）

ツナ豆腐丼
春雨サラダ
長芋のスープ



エネルギー　365kcal
たんぱく質　13.3g
脂質　11.6g
塩分　2g

２９日（木）

ビビンバチャーハン
ハートコロッケ
白菜のサラダ
コンソメスープ
フルーツ

エネルギー　412kcal
たんぱく質　14.1g
脂質　12.2g
塩分　2.3g

献　立　表

日付	献立名	材料名			おやつ
		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 ・ 15 （木）	白飯 すき焼き風煮物 キャベツの昆布あえ 麩のすまし汁	米、砂糖 こんにゃく ふ、ごま ごま油	焼き豆腐、豚肉 牛肉、塩こんぶ	キャベツ、はくさい たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ねぎ えのきたけ	牛乳 お菓子
2 （金）	恵方肉巻き 春雨スープ フルーツ	米、はるさめ 砂糖、油 ごま油	卵、牛肉 焼きのり	たまねぎ、コーン オレンジ きゅうり チンゲンサイ にんじん	牛乳 うぐいすボール
5 ・ 19 （月）	白飯 ポークチャップ じゃが芋のみそサラダ わかめと白菜のスープ	米、じゃがいも 油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉 みそ、バター わかめ	たまねぎ、はくさい きゅうり、しめじ ブロッコリー、コーン ピーマン、ねぎ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 （火）	白飯 鶏肉の西京焼き 大根のカニカマあん 小松菜のすまし汁	米、油、砂糖	鶏肉、絹ごし豆腐 かにかまぼこ 白みそ	だいこん こまつな えのきたけ えだまめ	牛乳 揚げたこ焼き風 （６日） お茶 きなこゆべし （２０日）
7 ・ 21 （水）	白飯 シイラのガリガリ揚げ （さわら　２１日） 切干し大根の中華サラダ かぶの白みそ汁	米、片栗粉 小麦粉、油 砂糖、ごま油 ふ	シイラ（７日） さわら（２１日） 白みそ、ハム 油揚げ	にんじん、にんにく 切り干しだいこん かぶ、きゅうり ブロッコリー しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 （木）	白飯 大豆のカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、砂糖	ヨーグルト、豚肉 豆乳、だいず	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
9 （金）	白飯 さばのごま照り焼き ひじきと 　さつま芋の炒り煮 雪見汁	米、さつまいも 砂糖、油、ごま	さば、豚肉 油揚げ ひじき	だいこん はくさい いんげん にんじん	お茶 鬼まんじゅう
13 ・ 27 （火）	白飯 鶏ちゃん焼き きゅうりのおかかあえ ちくわのみそ汁	米、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ ちくわ、赤みそ かつお節	たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく はくさい、にら ほうれんそう きゅうり	牛乳 ココアカップ ケーキ（１３日） みかん蒸しパン （２７日）
14 ・ 28 （水）	白飯 にんじんハンバーグ マカロニサラダ ジュリアンスープ	米、マカロニ パン粉 マヨネーズ 油、砂糖 オリーブ油	木綿豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 豆乳、ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	牛乳 お菓子
16 （金）	白飯 たらの甘辛あえ ほうれん草のごまあえ けんちん汁	米、油 こんにゃく 片栗粉 砂糖、ごま	たら、木綿豆腐	キャベツ、にんじん コーン、ごぼう ねぎ、しょうが ほうれんそう だいこん	お茶 大根もち
26 （月）	ツナ豆腐丼 春雨サラダ 長芋のスープ	米、ながいも はるさめ、砂糖 ごま油、ごま	木綿豆腐、ツナ缶 ハム	もやし、きゅうり にら、えだまめ たまねぎ にんじん	牛乳 お菓子
29 （木）	ビビンバチャーハン ハートコロッケ 白菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油 ごま	豚ひき肉 かにかまぼこ	みかん缶、もやし たまねぎ、きゅうり にんじん、はくさい だいこん、コーン いんげん、しょうが ほうれんそう	お茶 ゼリー

✿　２日は、節分の行事食です。今年の恵方は、東北東です。
✿　７日は、高浜のまちからさんからシイラを仕入れます。
✿　９日の「雪見汁」は、雪に見立てた大根おろしが特徴の汁物です。おやつの「鬼まんじゅう」は、ゴツゴツした角切りのさつまいもが鬼のツノや金棒に見えるため名づけられました。