2月 給食献立表

令和5年　　中期

日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	キャベツ・はくさい・たまねぎ	昆布だし
2	木	おかゆ さつま煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米・さつまいも	にんじん・キャベツ	昆布だし
3	金	おかゆ かぼちゃ煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	西洋かぼちゃ・はくさい にんじん・たまねぎ	昆布だし
4	土	おかゆ 豆腐煮 ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん	昆布だし
6	月	おかゆ 白菜煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	はくさい・キャベツ・にんじん	昆布だし
7	火	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん	昆布だし
8	水	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ	昆布だし
9	木	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	まだら・粉ミルク	米	にんじん・西洋かぼちゃ	昆布だし
10	金	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	キャベツ・にんじん・たまねぎ	昆布だし
11	土	建国記念の日 (休園日)					
13	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	まだら・粉ミルク	米・さつまいも・麩	にんじん	昆布だし
14	火	おかゆ 大根煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	大根・キャベツ・にんじん	昆布だし
15	水	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	はくさい・たまねぎ・にんじん	昆布だし
16	木	おかゆ 青菜煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・麩	ほうれんそう・にんじん・キャベツ	昆布だし
17	金	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	昆布だし
18	土	おかゆ 鶏ミンチ煮 ミルク	ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん	昆布だし
20	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	まだら・ソフト豆腐 粉ミルク	米	キャベツ・にんじん	昆布だし
21	火	おかゆ かぼちゃ煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	西洋かぼちゃ・たまねぎ ほうれんそう・にんじん	昆布だし
22	水	おかゆ 鶏ミンチ煮 スープ ミルク	ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	昆布だし
23	木	天皇誕生日 (休園日)					
24	金	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん	昆布だし
25	土	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	粉ミルク	米	キャベツ・たまねぎ・にんじん	昆布だし
27	月	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	にんじん・たまねぎ	昆布だし
28	火	おかゆ 大根煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	大根・にんじん・はくさい たまねぎ	昆布だし

・材料入荷の都合により変更する場合があります。

2月 給食献立表

令和5年　　後・完了期

日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ スープ	☆みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤色甘みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・顆粒コンソメ・車糖 普通はるさめ・ごま油	キャベツ・たまねぎ 青ピーマン・きゅうり みかん缶・寒天 はくさい にんじん	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩
2	木	ごはん たらのコーンマヨ焼き ごま和え みそ汁	抹茶蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍コーン・マヨドレ いりごま・車糖・さつまいも 薄力粉・調合油	キャベツ・にんじん りょくとうもやし	清酒・食塩 ベーキングパウダー 抹茶 煮干しだし こいくちしょうゆ
3	金	☆バターロール(完了) ごはん(後期) ☆鶏肉のオーブン焼き(完了) 鶏ミンチのオーブン焼き(後期) スープ 種なしプルーン 牛乳(完了) ミルク(後期)	☆柿ようかん お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) こしあん 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	バターロールパン(完了) 顆粒コンソメ 米(後期)	たまねぎ・ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・ブロッコリー はくさい・カットわかめ 種無しプルーン・かき・寒天 にんじん	ケチャップ・食塩・番茶
4	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん カットわかめ	こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・番茶 煮干しだし
6	月	ごはん たらの味噌煮 きざみのり和え すまし汁	☆きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) きな粉	米・たけや味噌・車糖 白玉粉・上新粉	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・キザミノリ たまねぎ・えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
7	火	ごはん 肉じゃが ごま和え みそ汁	クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 冷凍いんげん・車糖 いりごま・麩 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・きゅうり はくさい 乾しいたけ	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
8	水	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ごま和え	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん りんご・しょうが・キャベツ カットわかめ きゅうり まいたけ	こいくちしょうゆ 煮干しだし
9	木	ごはん たらの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 冷凍グリンピース じゃがいも	しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし・食塩 かつお・昆布だし
10	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) ミートローフ コーンサラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	☆フルーツゼリー お茶	普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) 乾燥ひじき 絞り豆腐・顆粒コンソメ 冷凍コーン・調合油 米(後期) 合挽ミンチ(完了)	ミックスベジタブル キャベツ・きゅうり カットわかめ パインアップル缶・もも缶 みかん缶・寒天 たまねぎ にんじん	食塩・ケチャップ 中濃ソース・穀物酢・番茶
11	土	建国記念の日 (休園日)					
13	月	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	☆みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも・麩 白玉粉・上新粉 かたくり粉	しょうが・きゅうり カットわかめ にんじん	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 煮干しだし
14	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) おかか和え みそ汁	クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・大根 にんじん・はくさい きゅうり	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
15	水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	キャロットケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	焼き豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	はくさい・にんじん きゅうり・カットわかめ りょくとうもやし えのきたけ たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
16	木	ごはん たらの磯焼き ひじきサラダ すまし汁	☆一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油・麩 ホットケーキミックス 調合油	あおのり・きゅうり にんじん・ほうれんそう カットわかめ キャベツ	清酒・食塩 穀物酢 かつお・昆布だし こいくちしょうゆ
17	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) ポトフ 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり いりじゃこ お茶	鶏もも(完了) 煮干し 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・わかめふりかけ 米(後期・完了) ドッグパン(完了)	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ りんご・きゅうり ぶなしめじ	食塩・ケチャップ・番茶
18	土	中華風おこわ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子 もち米	にんじん・乾しいたけ カットわかめ・たまねぎ しょうが	食塩・番茶 こいくちしょうゆ
20	月	ごはん たらのカレー風味焼き きざみのり和え すまし汁	☆じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 じゃがいも・かたくり粉	しょうが・キャベツ にんじん・キザミノリ たまねぎ・ぶなしめじ もやし	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
21	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め(完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め(後期) ナムル みそ汁	パインケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 赤色甘みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・ごま油・かたくり粉 車糖・いりごま ホットケーキミックス	なす・たまねぎ・にんじん ほうれんそう 西洋かぼちゃ パインアップル缶 りょくとうもやし カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし
22	水	☆カレーライス サラダ 種なしプルーン	小豆団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・調合油 白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり 種無しプルーン ぶなしめじ	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
23	木	天皇誕生日 (休園日)					
24	金	☆食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー ツナサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり いりじゃこ お茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了)・煮干し 鶏ミンチ(後期)	じゃがいも 無調整豆乳・顆粒コンソメ マヨドレ・菜飯ふりかけ 米(後期・完了) 食パン(完了)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶 きゅうり・キャベツ ブロッコリー	清酒・食塩・穀物酢・番茶
25	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・キャベツ にんじん	こいくちしょうゆ・食塩 番茶
27	月	ごはん 魚の磯辺揚げ ひじき煮 みそ汁	☆レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・かたくり粉・調合油 乾燥ひじき・車糖・薄力粉	あおのり・たまねぎ 乾しいたけ・グリンピース 干しぶどう にんじん	清酒・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし かつお・昆布だし
28	火	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかか和え スープ	きな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) かつお節・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 冷凍いんげん 顆粒コンソメ・かたくり粉 ごま油・車糖・冷凍コーン ホットケーキミックス	はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・きゅうり にんじん 大根	清酒・こいくちしょうゆ 食塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂　肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
421 kcal	18.2 g	12.0 g	64.0 g	199 mg	1.9 mg	185 μg	0.37 mg	0.30 mg	28 mg	1.5 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
・牛乳は100ccを飲んでいます。
・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。
・☆印はゆり組さんのリクエストメニューです。