



# 西綾瀬りりおっこ保育園 2月 給食献立表

令和5年



| 日<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)  |   |   | 10時おやつ<br>3時おやつ                   | 栄養価   |       |
|--------|---|--|---|---|-----------------------------------|---|-------|
|        |   | 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  |                                   | エネルギー   | たんぱく質 |
| 01     | 丸パン<br>コンソメスープ<br>魚のグラタン<br>コールスローサラダ               | パイナップル<br>コッペパン、ビーフン、マカロニ、油、パン粉、砂糖、ごま油                         | 牛乳、穴にさげ、ハム、粉チーズ                           | たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、りんご、しいたけ、あさつき、干しぶどう、ピーマン | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ビーフンと野菜のソテー | エネルギー 544 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 14.4 g<br>カルシウム 282 mg |       |
| 02     | ごま塩ご飯<br>すまし汁<br>シュウマイ<br>ほうれん草のおかか和え               | キウイフルーツ<br>米、小麦粉、グラニュー糖、しゅうまいの皮、片栗粉、押し麦、はちみつ、砂糖、ごま油            | 牛乳、豚ひき肉、卵、バター、かまぼこ、かつお節                   | キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、アルファルファもやし、だけのこ(ゆで)、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、生わかめ、レモン果汁、しょうが    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>マドレーヌ       | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 23.1 g<br>カルシウム 224 mg |       |
| 03     | ひじきご飯<br>いわしのつみれ汁<br>ほうれん草ともやしのあえ物<br>みかん           | 米、砂糖、ごま油、油   | 牛乳、鶏ひき肉、つみれ、かにかまぼこ、ハム、油揚げ、魚肉ソーセージ         | みかん、ほうれんそう、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん(たくあん)、きゅうり、コーン缶、あさつき、ひじき、焼きのり              | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>節分・恵方巻き     | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 13.5 g<br>カルシウム 267 mg |       |
| 04     | 五目ラーメン<br>麦茶<br>ブロッコリーのマヨネーズあえ<br>果物                | 生中華めん、マヨネーズ、ごま油  | 牛乳、豚肉(もも)                                 | オレンジ、もやし、フロッキー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ                                      | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子         | エネルギー 298 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 10.3 g<br>カルシウム 204 mg |       |
| 06     | 麻婆丼<br>卵スープ<br>春雨サラダ<br>いよかん                        | じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま油                         | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)         | いよかん、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、あさつき、にんにく、しょうが                           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>芋もち         | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 19.0 g<br>カルシウム 285 mg |       |
| 07     | クロワッサン<br>コーンスープ<br>豆腐ハンバーグ<br>トマトのサラダ              | バナナ<br>米、クロワッサン、パン粉、ごま、砂糖、ごま油                                  | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、クリーム(植物性脂肪)、卵、バター       | バナナ、たまねぎ、トマト、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、きゅうり  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>わかめおにぎり     | エネルギー 708 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 26.4 g<br>カルシウム 268 mg |       |
| 08     | ゆかり御飯<br>豚汁(じゃが芋)<br>さわらの西京焼き<br>もやしとニラのあえ物         | パイナップル<br>米、じゃがいも、押し麦、ごま油、砂糖                                   | ヨーグルト(無糖)、さわら、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、油揚げ | パイナップル、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、にら、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう                                    | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>クラッカー | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 14.1 g<br>カルシウム 229 mg |       |
| 09     | スタミナうどん<br>麦茶<br>ブロッコリーときのこのサラダ<br>棒チーズ             | キウイフルーツ<br>ゆでうどん、パン・食パン(学校給食用)、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、ごま油             | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、粉チーズ                     | キウイフルーツ、フロッキー、にら、アルファルファもやし、しめじ、にんじん、えのきたけ                                    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>パルメザンブレッド   | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 19.2 g<br>カルシウム 280 mg |       |
| 10     | ご飯<br>納豆汁<br>鶏肉の照焼<br>小松菜の煮浸し                       | オレンジ<br>米、砂糖   | 牛乳、鶏もも肉、納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、卵           | オレンジ、りんご、こまつな、ほうれんそう、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、しょうが                                  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>アップルパイ      | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 27.2 g<br>脂質 20.2 g<br>カルシウム 276 mg |       |
| 13     | ベーコンピラフ<br>トマトスープ<br>マカロニサラダ<br>キウイフルーツ             | パイナップル<br>米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)                                | 牛乳、ベーコン、無塩バター、卵、ハム、バター                    | キウイフルーツ、たまねぎ、バナナ、トマト、にんじん、レタス、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム缶、レモン果汁                  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>バナナケーキ      | エネルギー 701 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 31.1 g<br>カルシウム 216 mg |       |
| 14     | ご飯<br>みそ汁(なめこ・玉ねぎ)<br>まぐろカツ<br>小松菜の磯香和え             | いよかん<br>米、小麦粉、パン粉、砂糖、油   | 牛乳、まぐろ、無塩バター、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、卵            | いよかん、こまつな、たまねぎ、なめこ、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ、焼きのり                                  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>バレンタインクッキー  | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 20.5 g<br>カルシウム 238 mg |       |
| 15     | マーガリンサンド<br>クラムチャウダー<br>鶏肉のコーンフ레이크焼き<br>カリカリベーコンサラダ | バナナ<br>パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、コーンフ레이크、マヨネーズ(スプレッド)、マーガリン・ソフトタイプ | 牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、あさり水煮缶                  | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、塩こんぶ、焼きのり、にんにく、しょうが、トマト                      | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>昆布おにぎり      | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂質 18.6 g<br>カルシウム 217 mg |       |

|    |   |  |   |  |  |   |
|----|---|--|---|--|--|---|
| 16 | 正油ラーメン<br>麦茶<br>切干し大根のサラダ<br>棒チーズ                     | パイナップル<br>生中華めん、ごま、砂糖、油、ごま油              | 牛乳、チキンナゲット、焼き豚、チーズ、かにかまぼこ               | パイナップル、アルファルファもやし、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん      | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>チキンナゲット                      | エネルギー 451 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂質 15.1 g<br>カルシウム 316 mg |
| 17 | カレードリア<br>玉ねぎとハムのスープ<br>ささ身サラダ<br>オレンジ                | 金<br>米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油                   | 豚ひき肉、鶏ささ身、ハム、とろけるチーズ                    | たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶、にんにく、しょうが                     | 牛乳100 お菓子<br>ジョア<br>誕生ケーキ                          | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 17.0 g<br>カルシウム 297 mg |
| 18 | チキンライス<br>ハムと白菜のスープ<br>大根とツナのあえ物<br>果物                | 米、マヨネーズ                                  | 牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶                        | ハイン缶、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスペジタブル(冷凍)、コーン缶           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子                          | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 15.4 g<br>カルシウム 231 mg |
| 20 | 中華炊き込みおこわ<br>みそ汁(大根・わかめ)<br>ほうれん草のごまあえ<br>オレンジ        | 月<br>米、もち米、砂糖、ごま                         | 牛乳、焼き豚、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン         | オレンジ、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、だけのこ(ゆで)、ねぎ、生わかめ、干しいたけ           | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>ミルクゼリー(イチゴソース)<br>おせんべい         | エネルギー 468 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 10.8 g<br>カルシウム 217 mg |
| 21 | スパゲティナポリタン<br>チキンスープ<br>ミモザサラダ<br>棒チーズ<br>バナナ         | 火<br>ロールパン、マヨネーズ、油、グラニュー糖、砂糖             | 牛乳、ウインナー、鶏ひき肉、ハム、卵、チーズ、バター、粉チーズ         | バナナ、たまねぎ、フロッキー、かぶ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ               | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>あげぱん<br>いちごクレープ<br>こうだいくん    | エネルギー 641 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 28.3 g<br>カルシウム 273 mg |
| 22 | 丸パン<br>オニオンスープ<br>サーモンフライタルタルソース<br>チーズのサラダ           | 水<br>コッペパン、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、白玉粉、油、砂糖 | 牛乳、さけ、卵、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ                 | いよかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、生わかめ                       | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>すいとん                         | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂質 23.5 g<br>カルシウム 259 mg |
| 24 | ご飯<br>すまし汁(ほうれん草)<br>チンゲンサイの和え物<br>豚肉の味噌炒め<br>キウイフルーツ | 金<br>米、小麦粉、黒砂糖、焼酎(車ふ)、砂糖、油、ごま油           | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)          | キウイフルーツ、チンゲンサイ、たまねぎ、アルファルファもやし、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ピーマン、しょうが | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>黒糖蒸しパン<br>ドラえもんどら焼き<br>さだとくん | エネルギー 591 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 18.2 g<br>カルシウム 320 mg |
| 25 | けんちんうどん<br>麦茶<br>ジャーマンポテト<br>果物                       | 木<br>ゆでうどん、じゃがいも、油                       | 牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ                      | ハイン缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ                             | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子                          | エネルギー 441 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 18.9 g<br>カルシウム 188 mg |
| 27 | ハヤシライス<br>野菜スープ<br>小松菜とベーコンのドレッシングあえ<br>オレンジ          | 月<br>米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、砂糖、油       | 牛乳、豚肉(肩)、ベーコン、卵                         | たまねぎ、オレンジ、こまつな、アルファルファもやし、キャベツ、にんじん、マッシュルーム                | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ホットケーキ<br>ちひろちゃん             | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 16.3 g<br>カルシウム 268 mg |
| 28 | 味噌ラーメン<br>麦茶<br>さつまいものサラダ<br>棒チーズ                     | 火<br>生中華めん、さつまいも、食パン、マヨネーズ、ごま油           | 牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、ハム、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ) | パイナップル、アルファルファもやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが         | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ツナトースト                       | エネルギー 541 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 22.4 g<br>カルシウム 300 mg |

\*天候など都合によりメニューを変更することがあります。🌻\*🐻\*❤️\*🍷\*🌸\*🍷\*🐣\*🍷