



# 西綾瀬りりおっこ保育園 2月 給食献立表

令和6年



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 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		
01 木	ご飯 (みそ汁(白菜・ねぎ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしのあえ物)	バナナ 米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.0 g カルシウム 279 mg
02 金	鬼の顔の納豆ご飯 (いわしのつみれ汁 ほうれん草のおかかかえ いちご)	米	牛乳、つみれ、かまぼこ、挽きわり納豆、ウインナー	いちご、はくさい、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、あさつき、焼きのり	牛乳100 お菓子 ショア 節分ケーキ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 6.4 g カルシウム 184 mg
03 土	五目ラーメン (麦茶 ブロッコリーのマヨネーズあえ 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、ブロッコリー、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 牛乳130 お菓子	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 204 mg
05 月	中華どんぶり (卵スープ 春雨サラダ みかん)	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、ハム、なると、うずら卵水煮缶、ゼラチン	たまねぎ、みかん、はくさい、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、たけのこ、ピーマン、生わかめ、しいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) おせんべい	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 178 mg
06 火	ミートスパゲティー (豆苗のスープ カリカリベーコンサラダ 棒チーズ)	りんご マカロニ・スパゲティー、さつまいも、春巻きの皮、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、クリーム(植物性脂肪)、無塩バター、粉チーズ、卵	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、トマトビュレ、にんにく、しいたけ、トマト、トウモロコシ(芽ばえ)	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテトパイ風	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.0 g カルシウム 276 mg
07 水	ご飯 (みそ汁(あげ・玉ねぎ) チキン南蛮 ブロッコリーときのこのサラダ)	オレンジ 米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、とろけるチーズ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナトースト	エネルギー 685 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 32.4 g カルシウム 271 mg
08 木	マーガリンサンド (ミネストローネ ミートローフ きゅうりとコーンのサラダ)	パイナップル パン・食パン(学校給食用)、ピーマン、じゃがいも、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、マーガリンソフトタイプ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマトビュレ、いんげん、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピーマンと野菜のソテー	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.6 g カルシウム 212 mg
09 金	ゆかり御飯 (具だくさんすまし汁 さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ)	バナナ 米、ホットケーキ粉、押麦、ごま、メープルシロップ、砂糖	牛乳、さわら、鶏むね肉、かまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、系みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 334 mg
10 土	けんちんうどん (麦茶 ジャーマンポテト 果物)	りんご ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ	パイナップル、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 牛乳130 お菓子	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 188 mg
13 火	カレードリア (玉ねぎとハムのスープ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ オレンジ)	りんご 米、砂糖、油	豚ひき肉、ベーコン、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、アルファルファもやし、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 333 mg
14 水	サンマーメン (麦茶 さつまいものサラダ 棒チーズ)	りんご 生中華めん、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、無塩バター、チーズ、ハム、卵	りんご、はくさい、アルファルファもやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 パレンタインクッキー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 28.1 g カルシウム 271 mg
15 木	バターロール (コーンスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き トマトのサラダ)	パイナップル コッペパン、米、コーンフレーク、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム(植物性脂肪)、バター	パイナップル、トマト、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、きゅうり、塩こんぶ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 221 mg

16 金	ご飯 (みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) まぐろカツ 小松菜の磯香和え)	グレープフルーツ 米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、まぐろ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、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 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 221 mg
17 土	チキンライス (ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物)	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶	パイナップル、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 231 mg
19 月	中華炊き込みおこわ (みそ汁(大根・わかめ) キャベツの中華サラダ オレンジ)	米、もち米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、焼き豚、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、ほうれんそう、トマト、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、まいたけ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 きりたんぼ 秋田県	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 227 mg
20 火	クロワッサン (鮭のグラタン チキンスープ コールスローサラダ)	グレープフルーツ クロワッサン、小麦粉、マカロニ、砂糖、油、パン粉	牛乳、ペにさけ、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、ハム、卵、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、りんご、干しぶどう、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナケーキ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 33.0 g カルシウム 279 mg
21 水	カレーうどん (麦茶 もやしとニラのあえ物 棒チーズ)	りんご ゆでうどん、さつまいも、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豚、チーズ	いちご、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、ごぼう、にら、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 271 mg
22 木	ご飯 (豚汁(じゃが芋) 鶏肉の照焼 キャベツの昆布和え)	バナナ 米、焼きそばめん、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、アルファルファもやし、だいこん、たまねぎ、きゅうり、板こんにゃく、ピーマン、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きそば 目玉焼き さゆきちゃん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 228 mg
24 土	わかめうどん (麦茶 カレー風味ソテー 果物)	りんご ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	キャベツ、みかん缶、ほうれんそう、生わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 289 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 199 mg
26 月	ハヤシライス (野菜スープ ジャーマンポテト オレンジ)	パイナップル フライドポテト、米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン、きな粉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、マッシュルーム、にんじん、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 25.0 g カルシウム 200 mg
27 火	正油ラーメン (麦茶 ささ身サラダ 棒チーズ)	りんご 生中華めん、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま油	牛乳、鶏さき身、卵、焼き豚、チーズ	りんご、もやし、きゅうり、キャベツ、トマト、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 329 mg
28 水	おにぎり (芋煮 ほうれん草の納豆あえ 棒チーズ)	パイナップル 牛乳、チキンナゲット、挽きわり納豆、チーズ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、アルファルファもやし、こまつな、なめこ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 266 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 301 mg	
29 木	ハンバーガー (コンソメスープ キャベツサラダ バナナ)	りんご じゃがいも、バーガーパン、パン粉、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、粉チーズ	キャベツ、りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.5 g カルシウム 261 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※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。

※今月からリクエストメニューが始まります。

