

つくし保育園 2023年2月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	水	牛乳	三色丼 かぼちゃの甘煮 玉ねぎのみそ汁	市販お菓子	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ごま 油 ごま	にんじん 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜	しょうゆ みりん 食塩	Ene.: 282kcal P: 11.0g F: 7.1g C: 46.1g Ca: 64mg 食塩相当量: 0.8g	乳 鶏肉 大豆 ごま
2	木	牛乳	ごはん さわらの蒲焼き風 チンゲン菜とにんじんのおかかかえ すまし汁(だいこん・かぼちゃ)	さつまいもドーナツ	牛乳 さわら か つお節	米 砂糖 片栗粉 油 さつまいも ホットケーキ粉 あ げ油	しょうが チンゲン サイ にんじん だ いこん かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし 食塩	Ene.: 450kcal P: 18.1g F: 15.2g C: 64.4g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 大豆
3	金	牛乳	あかおにさんライス 五目煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	トラ柄ケーキ	牛乳 ウィンナー 鶏ひき肉 ゆで大豆 生揚げ 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 白い りごま 小麦粉	干しぶどう しょう が にんじん だい こん ごぼう コ ーン ブロッコ リー たまねぎ カ ットわかめ か ぼちゃ	ケチャップ しょう ゆ かつおだし汁 みりん かつお・昆 布だし汁 ベーキン グパウダー ココア	Ene.: 546kcal P: 21g F: 23.3g C: 69.1g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
4	土	お茶	チャーハン(鶏肉) 野菜と生揚げの煮物 中華スープ(にんじん・しめじ)	市販お菓子	鶏もも肉 生揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん だいこん しめじ	中華だしの素 食塩 かつおだし汁 しょう ゆ 酒 みりん 水	Ene.: 487kcal P: 20.7g F: 17g C: 67.7g Ca: 339mg 食塩相当量: 1.5g	牛肉 鶏肉 豚肉 セ ラチン 大豆
5	日	保育園お休み								
6	月	牛乳	ごはん 豚のすき煮 二色金平 みそ汁(かぶ・葉ねぎ)	くずもち(いちごジャム)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も 油 片栗粉 い ちごジャム	はくさい たまねぎ にんじん かぶ 葉 ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酒	Ene.: 456kcal P: 18.1g F: 14g C: 68.8g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.2g	乳 豚肉 大豆
7	火	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 キャベツのコーンと和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) バナナ	ジャーマンポテト	牛乳 さば 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	米 片栗粉 あげ油 砂糖 油 じゃがい も	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ パナナ	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 食塩 酢 かつお・昆布だ し汁 コンソメ	Ene.: 478kcal P: 19.4g F: 20.5g C: 61.3g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 さば バナ ナ 鶏肉 豚肉 大豆
8	水	牛乳	けんちんうどん 鶏の照り焼き ごまつなとにんじんのお浸し	おかかチャーハン	牛乳 木綿豆腐 鶏 もも肉 かつお節	干しうどん さとい も 油 米	だいこん にんじん ごぼう しょうが ごまつな たまねぎ	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ み りん	Ene.: 449kcal P: 18.6g F: 15.1g C: 63.5g Ca: 296mg 食塩相当量: 2.6g	小麦 乳 鶏肉 大豆
9	木	牛乳	ごはん さわらのバターしょうゆ焼き 野菜炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	市販お菓子	牛乳 さわら わ かめ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 油 パ ター じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 酒 食塩	Ene.: 250kcal P: 10.5g F: 5.5g C: 41.9g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.9g	乳 大豆
10	金	牛乳	ゆかりごはん 豆腐ステーキ チンゲン菜と竹輪の和え物 豚汁	ホットケーキ(にんじん)	牛乳 木綿豆腐 竹 輪 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲン サイ だいこん こ ぼう 葉ねぎ	しそふりかけ しょう ゆ 酒 かつお・ 昆布だし汁 水	Ene.: 465kcal P: 19.9g F: 17.2g C: 63.3g Ca: 334mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆
11	土	建国記念の日								
12	日	保育園お休み								
13	月	牛乳	ごはん 豚と玉ねぎの甘辛炒め 切干大根とにんじんの煮物 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ミートスパ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	米 砂糖 油 じゃ がいも スパゲティ 小麦粉	たまねぎ 切干大根 にんじん カットわ かめ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 みりん かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃 ソース 食塩 水	Ene.: 472kcal P: 21.5g F: 14.6g C: 68.8g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
14	火	牛乳	ごはん ぶりのおろし煮 ごまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・もやし)	レーズン蒸しパン	牛乳 ぶり 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も ホットケーキ粉 油	しょうが だいこん ごまつな にんじん もやし 干しぶどう	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 467kcal P: 20.1g F: 16.3g C: 65.3g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆
15	水	牛乳	ロールパン チキンチャップ じゃがいものツナマリネ コンソメスープ(にんじん・キャベ ツ)	小魚入りわかめおにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 食べる小 魚	ロールパン 片栗粉 油 じゃがいも 砂 糖 米 白りごま	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 酢 コ ンソメ 炊き込みわ かめ	Ene.: 442kcal P: 19.4g F: 16.3g C: 59.4g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆 ごま

給食MEMO
 豆まきの季節がやってきましたね。コロナ禍ならではの”心の中”で「鬼は外・福は内」と唱えるのもいかもしれませんね。
 8・16・22日の昼食「けんちんうどん」は、鎌倉にある建長寺において、崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁物に由来し、「建長寺(けんちょうじ)」がなまり「けんちん汁」となった説もあり
 ます。豚汁も提供予定ですので、温かい汁物で寒い冬を乗り切りましょう。
 また、2月22日は日本では猫の日。少しずれますが、24日の特別食の日はねこさんライスを提供予定です。
 ☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2023年2月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	木	牛乳	けんちんうどん とりの塩焼き さつまいもきんぴら	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ	干しうどん 油 砂 糖 さつまいも	ごぼう にんじん 大根 ビーマン	しょうゆ 食塩 酒	Ene: 262kcal P: 10.9g F: 8.6g C: 37.0g Ca: 41mg 食塩相当量: 2.1g	小麦 乳 大豆
17	金	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ すまし汁(豆腐・葉ねぎ)	ウィンナーパン	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 木綿豆 腐 ワインナー	米 油 小麦粉 砂 糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ きゅうり パプリカ(赤) 葉ね ぎ	水 食塩 ケチャッ プ 中濃ソース 酢 しょうゆ かつおだ し汁	Ene: 482kcal P: 19g F: 18.4g C: 64.6g Ca: 28.0mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 豚 肉 大豆
18	土	お茶	チャーハン(鶏肉) 野菜と生揚げの煮物 中華スープ(にんじん・しめじ)	市販お菓子	鶏もも肉 生揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん だいこん しめじ	中華だし(素) 食塩 かつおだし汁 しょう ゆ 酒 みりん 水	Ene: 487kcal P: 20.7g F: 17.7g C: 67.7g Ca: 33.9mg 食塩相当量: 1.5g	牛肉 鶏肉 豚肉 セ ラチン 大豆
19	日	保育園お休み								
20	月	牛乳	ごはん 豚のすき煮 二色金平 みそ汁(かぶ・葉ねぎ)	くずもち(いちごジャム)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も 油 片栗粉 い ちごジャム	はくさい たまねぎ にんじん かぶ 葉 ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酒	Ene: 456kcal P: 18.1g F: 14g C: 68.8g Ca: 27.7mg 食塩相当量: 1.2g	乳 豚肉 大豆
21	火	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 キャベツのコーンとえ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 洋なし	ジャーマンポテト	牛乳 さば 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	米 片栗粉 あげ油 砂糖 油 じゃがい も	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ 洋なし	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 食塩 酢 かつお・昆布だ し汁 コンソメ	Ene: 478kcal P: 19.4g F: 20.9g C: 61.3g Ca: 28.1mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 さば 洋な し 鶏肉 豚肉 大豆
22	水	牛乳	けんちんうどん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのお浸し	おかかチャーハン	牛乳 木綿豆腐 鶏 もも肉 かつお節	干しうどん さとい も 油 米	だいこん にんじん ごぼう しょうが こまつな たまねぎ	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ み りん	Ene: 449kcal P: 18.6g F: 15.1g C: 63.9g Ca: 29.6mg 食塩相当量: 2.6g	小麦 乳 鶏肉 大豆
23	木	天皇誕生日								
24	金	牛乳	ねこさんライス 鶏むねのから揚げ カラフル野菜のマリネ 豆乳スープ(じゃがいも・玉ねぎ)	いちごのタルト(米粉)	牛乳 鶏むね肉 豆 乳 おからパウダー	米 片栗粉 あげ油 砂糖 油 じゃがい も 米粉	しょうが チンゲン サイ パプリカ(黄) にんじん たまねぎ パセリ粉 いちご	食塩 ケチャッ プ しょうゆ 酒 酢 水 コンソメ	Ene: 463kcal P: 20.6g F: 15g C: 67g Ca: 27.2mg 食塩相当量: 0.9g	乳 鶏肉 大豆
25	土	お茶	ごはん 生揚げの鶏そぼろ煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(だいこん・えのき)	市販お菓子	生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん えのきだけ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 水 かつ お・昆布だし汁	Ene: 461kcal P: 18.1g F: 14.8g C: 68.7g Ca: 32.3mg 食塩相当量: 1.3g	鶏肉 大豆
26	日	保育園お休み								
27	月	牛乳	鶏そぼろごはん じゃがいもの煮物 だいこんとしめじのみそ汁	市販お菓子	牛乳 鶏ひき肉 か つお節 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃ がいも	ほうれん草 にんじ ん 長ねぎ 大根 しめじ	しょうゆ みりん	Ene: 404kcal P: 15.9g F: 7.4g C: 72.1g Ca: 31mg 食塩相当量: 1g	乳 鶏肉 大豆
28	火	牛乳	ごはん ぶりのおろし煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・もやし)	レーズン蒸しパン	牛乳 ぶり 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も ホットケーキ粉 油	しょうが だいこん こまつな にんじん もやし 干しぶどう	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene: 467kcal P: 20.1g F: 16.3g C: 65.3g Ca: 30.9mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆