2024年　2月　　給食予定献立表

上十川保育園
園長　工藤さち子
2024.2.1　担当：今井

☺　給食目標　**なんでも食べて大きくなろうね**

	日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
	1 (木)	豆腐の鶏そぼろあんかけ 仲良しサラダ 大根みそ汁 (デザート:ヨーグルト)	ソーセージ炒め	豆腐・人参・しいたけ トマト・きゅうり・チーズ 大根・油揚げ ねぎ・ソーセージ他	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	512 21.9 16.4 1.7	425 18.9 15.9 1.7
豆まき誕生会	2 (金)	節分おにカレー 鶏のから揚げ マカロニサラダ (デザート:ジャム入りヨーグルト)		大豆・豚肉・人参 じゃがいも・玉ねぎ 鶏肉・きゅうり ソーセージ・トマト他	牛乳・お菓子	牛乳・ワッフル	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	802 30.8 37.3 2.8	874 34.5 35.2 3.3
	3 (土)	豆腐の三味揚げ わかめ酢の物 じゃがいもみそ汁 (デザート:みかんヨーグルト)	鮭フレーク	木綿豆腐・人参・にら 鶏ひき肉・卵・わかめ カニスティック・もやし じゃがいも・えのき他	牛乳・お菓子	お茶・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	538 24 17 2.2	465 19.3 18.7 3
	5 (月)	三色納豆 きゅうりちくわ さつま汁 (デザート:ヨーグルト)	トマトサラダ	納豆・人参・オクラ 卵・きゅうり・ちくわ 鶏もも肉・さつまいも ピーマン・ねぎ他	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	533 22.9 17.8 1.3	359 21.5 12.9 1.4
	6 (火)	すき焼き風卵とじ ポテトサラダ (デザート:バナナ)	昆布佃煮	豚肉・糸こん・ねぎ 白菜・えのき・卵 じゃがいも・人参 きゅうり・トマト他	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	531 16.8 20.3 1.4	442 13 22.1 1
	7 (水)	ピザ春巻き スペイン風炒り卵 豆腐スープ (デザート:ヨーグルト)	わかめご飯	ベーコン・玉ねぎ ピーマン・チーズ・卵 じゃがいも・トマト グリンピース・豆腐他	牛乳・お菓子	お茶・赤飯	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	656 22.3 20.4 3.4	544 20.4 19.7 2.8
	8 (木)	鍋焼うどん さつまいものかき揚げ (デザート:ヨーグルト)	きゅうりの味噌のせ	うどん・ねぎ・しいたけ 油揚げ・卵・かまぼこ ほうれん草・さつまいも 玉ねぎ・トマト他	牛乳・お菓子	お茶・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	542 20.7 12 2.3	536 20.4 14.8 2.9
	9 (金)	寄せ鍋 きんぴらごぼう (デザート:バナナ)	ふりかけ	赤魚・木綿豆腐・白菜 ねぎ・糸こん・しめじ まいたけ・ごぼう 油揚げ・トマト他	牛乳・お菓子	お茶・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	488 23.9 14.9 0.6	409 14.7 18 0.7
	10 (土)	ポテトクリームシチュー 五色サラダ (デザート:りんご)	チーズ	じゃがいも・人参・玉ねぎ ピーマン・鶏もも肉 卵・きゅうり・春雨 ソーセージ・トマト他	牛乳・お菓子	お茶・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	493 13.6 17.9 1.4	367 8.2 15.7 1.3
	13 (火)	鶏手羽元と大根の煮物 ほうれん草のごま和え わかめみそ汁 (デザート:パインヨーグルト)	ミニトマト	大根・角こん・鶏手羽元 ほうれん草・カニちらし 卵・豆腐・わかめ 油揚げ・ミニトマト他	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	548 25.5 18.3 1.4	468 25.2 19.5 1.7
	14 (水)	いわしのカレーフライ 白菜のごま和え なめこみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	ロースハム	いわし・卵・トマト 白菜・ほうれん草 なめこ・油揚げ ねぎ・ハム他	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	513 23.4 18.9 3.1	417 20.6 17.5 3.4
	15 (木)	千草焼き もやしのおひたし はんぺんスープ (デザート:バナナ)	かぼちゃの甘煮	卵・人参・鶏ひき肉 ほうれん草・トマト もやし・白菜・しらす わかめ・はんぺん他	牛乳・お菓子	牛乳・人参ケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	516 21.3 16 2.1	357 19 15.3 2.1
	16 (金)	うす切り肉のはさみカツ 付け合わせ コンソメスープ (デザート:ヨーグルト)	ゆでブロッコリー	豚肉・チーズ・人参 青じそ・キャベツ トマト・きゅうり 玉ねぎ・わかめ他	牛乳・お菓子	お茶・お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	518 20.4 18.5 2	433 17.9 20.5 2.4

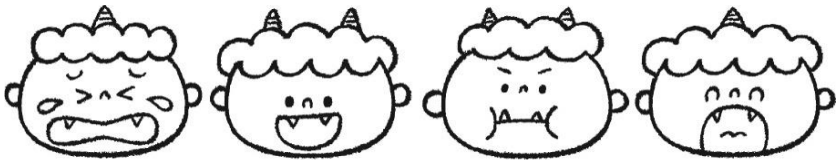
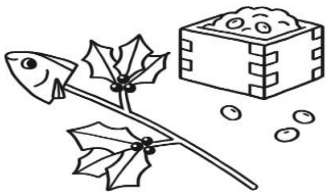
2023年　2月

給食予定献立表

上十川保育園

日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
17 (土)	肉みそスパゲティ じゃがいもソテー ハムスープ (デザート:ヨーグルト)	納豆	豚ひき肉・玉ねぎ・人参 もやし・じゃがいも ピーマン・コーン ミニトマト・ハム他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	631 27.5 21.5 1.9	531 22.8 20.1 2.1
19 (月)	ちくわカレー ピーマン入り卵とじ (デザート:バナナ)	フライドポテト	ちくわ・玉ねぎ・人参 じゃがいも・キャベツ ピーマン・卵・油揚げ トマト・高野豆腐他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	548 19.4 19.1 3.6	422 17.3 17.9 3.1
20 (火)	あけぼの焼き ちりじゃこサラダ きのこみそ汁 (デザート:パインヨーグルト)	夕焼けご飯	卵・鶏ひき肉・しいたけ 人参・玉ねぎ・しらす レタス・ソーセージ ブロッコリー・しめじ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ さつまスティック	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	574 21.3 21 2	459 20 22.1 1.8
21 (水)	五色きんぴら ほっけ照り焼き もやしみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	かまぼこ	豚レバー・ごぼう 人参・糸こん・ピーマン トマト・ほっけ・もやし 油揚げ・わかめ他	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ ぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	587 29.3 13.4 1.9	445 27.3 11.4 1.7
22 (木)	和風ハンバーグ サイコロサラダ 玉ねぎみそ汁 (デザート:バナナ)	カニスティック	豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ しいたけ・卵・きゅうり じゃがいも・人参 トマト・ほうれん草他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	510 19.7 16.8 1.4	442 16.9 20.1 1.5
24 (土)	じゃがいもと豚肉のすき焼き煮 カニ風味サラダ (デザート:みかんヨーグルト)	ウインナー	豚肉・玉ねぎ・ねぎ じゃがいも・糸こん カニスティック・きゅうり コーン・トマト他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	547 19.6 22.8 1.5	515 17.3 27 1.6
26 (月)	焼きそば 付け合わせ わかめスープ (デザート:りんご)	酢の物	焼きそば麺・キャベツ もやし・人参・トマト きゅうり・わかめ えのき・カニスティック他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	505 14.7 18.6 1.7	415 11.5 19.3 1.8
27 (火)	ツナ入り厚焼き卵 切り干し大根の煮物 キャベツみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	のり佃煮	卵・ツナ・人参 玉ねぎ・糸こん・なると 油揚げ・ミニトマト キャベツ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	521 21.9 17.9 2	478 21 22.5 1.6
28 (水)	チキンカレー きゅうりのマヨネーズ和え (デザート:バナナ)	えびのケチャップ炒め	鶏もも肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・卵 春雨・きゅうり・トマト ソーセージ・えび他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	619 23.4 21.7 2.7	473 15.9 21 2.8
29 (木)	赤魚の焼き魚 コールスローサラダ かき玉汁 (デザート:ヨーグルト)	煮豆	赤魚・キャベツ・きゅうり カニちらし・コーン トマト・人参・卵 じゃがいも他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ ぎょうざピザ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	590 31.3 23.2 2.2	450 30 21.7 2.5

きりんさんクッキング

栄養満点！豆のお話

鬼が嫌いな豆は「畑の肉」ともいわれるほど栄養たっぷり！豆腐は離乳食のお子様でも食べやすい食材ですね。納豆や枝豆も、子どもたちが大好きな食材です♪
保育園では2月2日に豆まき誕生会を行います！給食は・・・大豆が入った「節分おにカレー」！！！
１年の健康を願って豆まきをしましょう！