

令和 4年度



2月給食献立表



認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	6 20	れんこんハンバーグ ほうれん草のごま和え 青さ海苔の味噌汁	① 301kcal ② 14.3g ③ 8.7g ④ 1.1g	ごま 三温糖 じゃが芋	豚肉 木綿豆腐 なると 青さ海苔 味噌 煮干し	玉葱 人参 れんこん ほうれん草 もやし 長ねぎ	塩 こしょう ケチャップ 和風だし	麦茶 ★カルシウム おにぎり	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★カルシウム おにぎり	
火	7 21	さばの味噌煮 厚揚げと白菜のうま煮 ミネストローネ	① 426kcal ② 17.4g ③ 11.3g ④ 1.9g	三温糖 じゃが芋	さば 味噌 厚揚げ ベーコン	白菜 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 トマト缶	塩 酒 和風だし コンソメ	麦茶 ヨーグルト パイ	トマト うどん	牛乳 ビスケット 麦茶 パイ ヨーグルト	
水	22	チキンカレー チーズサラダ バナナ	① 329kcal ② 14.4g ③ 9.8g ④ 0.8g	じゃが芋	鶏肉 チーズ	人参 玉葱 れんこん レタス トマト ブロッコリー バナナ	カレールー 塩 酢 こしょう ケチャップ ソース	麦茶 ★フルーツ ゼリー	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★フルーツ ゼリー	
木	9	豚の生姜焼き 旬野菜のサラダ ポトフスープ	① 401kcal ② 12.9g ③ 18.9g ④ 1.1g	油 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	豚肉 ウィンナー	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー カリフラワー れんこん 大根 キャベツ	塩 酢 こしょう しょうゆ コンソメ	麦茶 ★サター アランダギー	鮭ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★サター アランダギー	
金	10 24	塩麹唐揚げ 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	① 444kcal ② 23.7g ③ 20.1g ④ 1.8g	春雨 ごま ごま油 三温糖	鶏肉 プレスハム 木綿豆腐 味噌 煮干し	白菜 ブロッコリー トマト 人参 長葱 キャベツ	塩麹 酢 しょうゆ	スキムミルク オレンジ クッキー 小魚	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 牛乳 オレンジ クッキー	
土	25	チキンナゲット 野菜ソテー スープ	<p>～お誕生日会メニュー(8日)～ ▶赤鬼プレート(チキンライス、焼きそば) ▶鶏だんごスープ ▶みかん ～おやつ～ ▶麦茶 ▶チーズマフィン</p>								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	13 27	鶏肉の五目煮 卵サラダ 白菜の味噌汁	① 436kcal ② 20.7g ③ 19.9g ④ 1.8g	こんにやく 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 卵 味噌 煮干し	大根 人参 ごぼう キャベツ パセリ 白菜 えのき	しょうゆ 塩 酒 和風だし	スキムミルク りんご ウエハース するめ	わかめご飯	牛乳 クッキー 牛乳 りんご ウエハース	
火	14 28	回鍋肉 きんぴら炒め 大根と卵のスープ	① 304kcal ② 12.3g ③ 10.6g ④ 1.7g	油 ごま油 三温糖	豚肉 さつまいも 味噌 卵	キャベツ 長葱 人参 椎茸 パプリカ れんこん ごぼう 大根	しょうゆ 塩 酒 コンソメ	麦茶 ★ココア クッキー	卵うどん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★ココア クッキー	
水	1 15	旬野菜のシチュー チキンナゲット オレンジ	① 510kcal ② 26.8g ③ 18.2g ④ 1.6g	油 小麦粉	豚肉 チキンナゲット 牛乳	玉葱 人参 白菜 ごぼう ブロッコリー オレンジ	シチュールー	スキムミルク チーズ クラッカー 小魚	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 牛乳 チーズ クラッカー	
木	2 16	鶏のごま味噌焼き ツナとキャベツの 温サラダ ちゃんぽんスープ	① 357kcal ② 21.4g ③ 14.3g ④ 1.4g	三温糖 ごま	鶏肉 味噌 シーチキン なると 牛乳	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー もやし 椎茸	塩 酢 こしょう 鶏ガラだし	麦茶 ★ヨーグルト ケーキ	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ヨーグルト ケーキ	
金	3 17	いわしフライ カミカミサラダ(大豆) わかめの中華スープ	① 335kcal ② 16.0g ③ 15.9g ④ 1.2g	油 ごま油 三温糖 ごま マヨネーズ	いわしフライ 大豆 わかめ	ごぼう 人参 パプリカ 青のり 長葱	ソース 中華だし 塩 しょうゆ	麦茶 ★赤鬼まんじゅう (3日) ★さつま芋蒸しパン (17日)	ゆかりご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★赤鬼まんじゅう ★さつま芋蒸しパン	
土	4 18	ハンバーグ 温野菜サラダ フルーツ	<p>🍪今月のクッキングは「ココアクッキー」作りをします🍪 梅、桃A組さんは14日、桃B組さんは28日にエプロン、三角巾、マスクを 忘れずに持ってきてください▶</p>								牛乳 ビスケット 麦茶 ゼリー クッキー

★2月使用の旬の食材…大根、人参、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、れんこん、キャベツ、みかん

※寒さが厳しくなるにつれ、身がしまり甘みを蓄える大根は体を温める作用があります。



※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★…手作りおやつ