

令和5年 2月 献立表

スターチス保育園

曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 ()は1. 2歳
水	15	カレーライス きのこのスープ パスタサラダ 果物	【給食】米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、りんご、水、/えのきたけ、しめじ、しいたけ、コンソメ、食塩、/マカロニ・スパゲティ、油、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、料理酒、酢、ごま 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、豆乳、油、つぶしあん	牛乳 あんこ蒸しパン 	574kcal (517kcal) 17.9g (16.1g)
木	16	ごはん みそ汁 擬製豆腐 ちくわの磯部焼き 果物	【給食】米、/もやし、油揚げ、わかめ、かつおだし、みそ/木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、しいたけ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、食塩、/ちくわ、あおのり、米粉、油 【おやつ】牛乳、米、鶏ひき肉、たまねぎ、グリーンピース、にんじん、コンソメ、ケチャップ、食塩、油 	牛乳 ケチャップライス	618kcal (556kcal) 25.9g (23.3g)
金	17	食育の日★節分料理 ひじきごはん いわしのつみれ団子汁 小松菜のおかかあえ 果物	【給食】米、鶏むね肉、ひじき、大豆水煮缶、油揚げ、にんじん、かつおだし、しょうゆ、砂糖、料理酒、油、/いわし、鶏ひき肉、しょうが、たまねぎ、みそ、料理酒、片栗粉、かぼちゃ(冷凍)、はくさい、にんじん、だいこん、料理酒、みそ/こまつな、かにかまぼこ、しょうゆ、砂糖、かつお節 【おやつ】牛乳、/大豆水煮缶、砂糖、きな粉 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト、みかん缶、もも缶/おせんべい	牛乳 3日 柔らかきなこ豆 17日 フルーツヨーグルト せんべい 	537kcal (484kcal) 25.5g (23.0g)
土	18	ミートドリア ミネストローネスープ 果物	【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、/キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶 【おやつ】牛乳、/ドーナツ 	牛乳 ドーナツ	569kcal (512kcal) 15.5g (14.0g)
月	20	中華丼 たまごスープ マロニーの中華和え 果物	【給食】米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、/卵、にら、にんじん、鶏がらスープの素、食塩、/マロニー、にんじん、きゅうり、かにかまぼこ、すりごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 【おやつ】牛乳、/強力粉、砂糖、食塩、マーガリン、ドライイースト、コーン、チーズ 	牛乳 コーンチーズパン	550kcal (495kcal) 18.8g (16.9g)
火	21	ごはん 豆腐すまし汁 焼き魚のどろみあん かぼちゃの甘煮 果物	【給食】米、/木綿豆腐、わかめ、ねぎ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/たら、料理酒、食塩、油、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、油、かつおだし、食塩、片栗粉、/かぼちゃ、かつおだし、しょうゆ、砂糖、みりん 【おやつ】牛乳、クラッカー、ツナ油漬缶、クリームチーズ	牛乳 ツナのクラッカーサンド	516kcal (464kcal) 21.6g (19.4g)
水	22	食パン  コンソメスープ 鶏肉のマヨドレ焼き かみかみサラダ 果物	【給食】食パン、/チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ウインナーソーセージ、コンソメ、食塩、/鶏むね肉、マヨドレ、料理酒、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちくわ、ツナ油漬缶、砂糖、ごま油、かつおだし、酢、しょうゆ、ごま 【おやつ】牛乳、/米、さけ水煮缶詰、わかめ、ごま、食塩	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	507kcal (457kcal) 26.1g (23.5g)
木	9	ごはん  みそ汁 卵焼き ひじきの納豆和え 果物	【給食】米、/かぶ、鶏ひき肉、かつおだし、みそ/卵、料理酒、かつおだし、みりん、砂糖、/納豆、ひじき、にんじん、ほうれんそう、しらす干し、ごま油 【おやつ】牛乳、/おから、ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、油 	牛乳 おからドーナツ	624kcal (561kcal) 24.5g (22.1g)
金	24	ごはん 五目みそ汁 ピーマンの肉詰め ほうれん草のナムル 果物	【給食】米、/さつまいも、だいこん、はくさい、にんじん、油揚げ、かつおだし、みそ/ピーマン、たまねぎ、豚ひき肉、食塩、パン粉、牛乳、小麦粉、油、ケチャップ、/ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、ごま 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト、みかん缶、もも缶/ビスケット	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	619kcal (557kcal) 22.7g (20.5g)
土	25	チャーハン わかめスープ 果物	【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、えび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、/わかめ、コーン缶、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ 【おやつ】牛乳、/スティックパン 	牛乳 スティックパン	558kcal (502kcal) 22.0g (19.8g)
月	27	かぼちゃのほうとう風うどん 牛肉と蓮根の炒めもの 果物	【給食】ゆでうどん、かぼちゃ、豚肉、だいこん、ごぼう、油、なめこ、ねぎ、かつおだし、料理酒、みそ/牛肉、食塩、料理酒、れんこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、油 【おやつ】牛乳、/米、ひじき、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、しょうが、料理酒、しょうゆ、かつおだし、食塩、砂糖、ごま油 	牛乳 ひじきご飯のパリパリ焼き	470kcal (423kcal) 13.7g (12.3g)
火	28	ごはん  トマトスープ さけのフライ みかんサラダ 果物	【給食】米、/トマト、じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、コンソメ、食塩、/さけ、食塩、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶、酢、油、食塩、砂糖 【おやつ】牛乳、/マシュマロ、コーンフレーク、バター	牛乳 マシュマロおこし	506kcal (455kcal) 18.8g (16.9g)

	目標量		2月平均	
	エネルギー たんぱく		エネルギー たんぱく	
1・2歳	475kcal	19.0g	498kcal	18.9g
3歳～	585kcal	23.4g	554kcal	21.1g

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。