

2020年度 2月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	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		
1	月	すき焼き丼	チーズトースト	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 食パン	牛肉 木綿豆腐 金時豆 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ えのき 長ねぎ もやし わかめ パナナ	499 Kcal	牛肉 大豆 小麦 乳 バナナ
		金時豆煮	くだもの					18 g	
		もやしとわかめのスープ	牛乳					17.1 g	
2	火	(2日) 鬼カレー	マカロニきな粉	クラッカー	精白米 じゃがいも カレーパウダー レーズン 三温糖 マカロニ	豚肉 ちくわ 大豆 しらす きな粉 牛乳	にんじん たまねぎ しいたけ フロッキー キャベツ しめじ パナナ	488 Kcal	豚 大豆 小麦 乳 バナナ
		大豆とフロッキーのサラダ	くだもの					16.3 g	
		(16日) カレーライス	牛乳					10.3 g	
3	水	きつねうどん	フルーツあんみつ	おせんべい	乾めん 三温糖 ごま油 ゆであずき ビスケット	鶏もも肉 油揚げ ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし キャベツ しめじ パナナ みかん缶	486 Kcal	小麦 鶏 大豆 バナナ
		鶏の照り焼き	ビスケット					19.6 g	
		野菜のナムル	麦茶					11.4 g	
4	木	ロールパン	昆布おにぎり	クラッカー	ロールパン 薄力粉 パン粉 調合油 コーン マヨネーズ 精白米	ささみ チーズ	キャベツ にんじん きゅうり ほうれん草 もやし えのき	490 Kcal	小麦 鶏 乳
		ささみチーズカツ	麦茶					15.8 g	
		コールスローサラダ						14.8 g	
5	金	ご飯	アップルマフィン	ごまスティック	精白米 三温糖 ホットケーキミックス	さば 納豆 味噌 牛乳	ほうれん草 きゅうり にんじん 大根 たまねぎ えのき 長ねぎ りんご バナナ	491 Kcal	さば 大豆 小麦 乳 バナナ
		さばのみそ煮	くだもの					19.1 g	
		納豆和え	牛乳					13.8 g	
8	月	三色丼	ジャムサンド	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 ごま油 春雨 わ んたん 食パン ジャム	鶏ひき肉 鶏卵 牛乳	いんげん にんじん きゅうり 長ねぎ もやし みかん	508 Kcal	鶏 卵 小麦 乳
		春雨サラダ	くだもの					16.3 g	
		ワンタンスープ	牛乳					16.7 g	
9	火	ハヤシライス	レーズンココアスコーン	クラッカー	精白米 じゃがいも ハヤシルク 三温糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	鶏肉 枝豆 牛乳	にんじん しめじ たまねぎ エリンギ ひじき きゅうり バナナ	499 Kcal	鶏 大豆 小麦 乳 バナナ
		えだまめ	くだもの					15.6 g	
		ひじきサラダ	牛乳					15.8 g	
10	水	五目ラーメン	フルーツゼリー	おせんべい	中華麺 三温糖 甘納豆	豚肉 かまぼこ 高野豆腐	キャベツ しいたけ にんじん たまねぎ もやし 白菜 きゅうり	505 Kcal	小麦 大豆 豚
		高野豆腐の煮物	甘納豆					19.8 g	
		白菜のおかか和え	麦茶					14.9 g	
25	木	食パン	ゆかりおにぎり	ごまスティック	食パン 薄力粉 バター パン粉 精白米	鶏肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ しいたけ フロッキー コーン 白菜 えのき 小松菜	476 Kcal	小麦 鶏 乳
		かぼちゃグラタン	麦茶					19.9 g	
		ポイルフロッキー						11.5 g	
12	金	給食センター	バウムクーヘン	カルシウムせんべい				Kcal	
		お弁当	麦茶					g	
								g	

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。