

# 2021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		主な材料(昼食・おやつ)			アレルギー	エネルギー たんぱく質 脂質
			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		
7	月	すき焼き丼 金時豆煮 根菜のみそ汁	ミルクプリン ビスケット 麦茶	ごまスティック	精白米 金時豆 ビスケット 三温糖	牛肉 麩 セラチン 牛乳 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう えのき 青ネギ	小麦 ごま 乳 大豆 セラチン	499 Kcal 18.0 g 17.1 g
1	火	ごはん 白身魚のフライ レンコンとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	きなこメープル トースト くだもの 牛乳	おせんべい	精白米 調合油 片栗粉 三温糖 食パン バター	白身魚 きな粉 牛乳	かぼちゃ れんこん ごぼう たまねぎ にんじん ほうれん 草 パナナ	ごま 大豆 乳 小麦 バナナ	488 Kcal 16.3 g 10.3 g
2	水	きつねうどん 野菜のナムル さつまいもの甘煮	(2日) りんごのコンポート ギリシャヨーグルト 麦茶 (16日) ドーナツ 麦茶	カルシウムせんべい	うどん 三温糖 さつまいも	油揚げ ヨーグルト	にんじん 長ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし りんご レモ ン	小麦 大豆 乳 りんご	486 Kcal 19.6 g 11.4 g
3	木	鬼カレー (3日) ドライカレーライス(17日) 大豆とブロッコリーのサラダ 白菜と春雨のスープ	鬼まんじゅう 牛乳	クラッカー	精白米 調合油 三温糖 さつまいも 小麦粉 春雨	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン トマト コーン ブロッコリー 白菜 青ネギ	小麦 大豆 乳 豚肉 りんご	490 Kcal 15.8 g 14.8 g
4	金	バターロールパン 鶏のママレード煮 ほうれん草のソテー コーンスープ	(4日) ごんぶおにぎり 麦茶 (18日) お誕生日ケーキ 麦茶	ごまスティック	ロールパン ジャム 調合油 オリーブ油 片栗粉 ごま油 精白米	鶏肉 卵 おから	ほうれん草 にんじん コーン 長ねぎ 昆布 みかん バイ ナツメ いちご	小麦 ごま 鶏肉 オレ ンジ	491 Kcal 19.1 g 13.8 g
14	月	さばとほろ丼 いんげんのうま塩炒め ねぎと豆腐のみそ汁	クリームチーズパイ くだもの 麦茶	おせんべい	精白米 小麦粉 バター 調合油 甜菜糖	さば 味噌 豆腐 チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが いんげん にんにく 長ねぎ パナナ	小麦 乳 大豆 さば バナナ 卵	508 Kcal 16.3 g 16.7 g
8	火	ほうれん草カレー カリフラワーと人参のピクルス 野菜スープ	りんごレスンクッキー くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 調合油 三温糖 オリーブ油 レーズン 小麦粉	鶏肉 牛乳 卵	ほうれん草 トマト たまねぎ にんにく しょうが カリフラ ワー コーン にんじん りんご パナナ	小麦 乳 たまご 鶏 肉 りんご バナナ	499 Kcal 15.6 g 15.8 g
9	水	ワンタン麺 レンコンとひじきのサラダ かぼちゃのソテー	たまごサンド 麦茶	クラッカー	中華麺 小麦粉 ごま	豚肉 卵	長ねぎ コーン わかめ れんこん ひじき にんじん たまねぎ	小麦 ごま 豚肉 卵	505 Kcal 19.8 g 14.9 g
10	木	食パン チーズはんぺんフライ 野菜炒め ほうれん草と卵のスープ	しぞひじきおにぎり 麦茶	おせんべい	食パン 調合油	チーズ はんぺん ハム 卵	にんじん もやし ピーマン キャベツ ほうれん草 ひじき	小麦 乳 卵	476 Kcal 19.9 g 11.5 g
25	金	ごはん さわらの西京焼き 春菊の納豆和え 小松菜と油揚げの味噌汁	肉まん 麦茶	ごまスティック	精白米 調合油 三温糖 小麦粉	さわら 納豆 油揚 げ 味噌 豚肉	春菊 ごんぶ 小松 菜 にんじん たま ねぎ しいたけ しょうが	小麦 豚肉 大豆 ごま	488 Kcal 19.6 g 13.7 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。