令和６年2月献立表（幼児食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園

日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当 mg	鉄 mg
1 木	ご飯　レバーの甘辛煮 **鮭のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き**（北海道） すまし汁	牛乳 **サーター　アンダギー** （沖縄県）	焼き芋	米 小麦粉	鮭　鶏肝臓 卵 牛乳	しめじ茸　玉葱　キャベツ 人参　生姜　葉ねぎ 大根　大根葉	505	23.2	11.6	175	3.1
2 金	赤鬼ランチ **のっぺい汁**（新潟県） みかん	牛乳 恵方巻風 ロールサンド	ばりんこ きなこもち	米　里芋 パン　ジャム こんにゃく	鶏肉　黒豆　竹輪 ｳｲﾝﾅｰ　生クリーム 卵　なると　牛乳	人参　玉葱 胡瓜　たけのこ　絹さや みかん	593	21.4	18.7	180	1.7
3 土	和風スパゲティ もやしサラダ スープ	お茶 星たべよ ルヴァン		スパゲティ	しらす	キャベツ　しめじ茸　パセリ ほうれん草　にんにく もやし　胡瓜　人参　大根					
5 月	ご飯　ニラ卵スープ キャベツ入りマーボ豆腐 春雨サラダ	牛乳 黒糖蒸しパン	オーブン ポテト	米 春雨 小麦粉　バター	豆腐　豚肉 牛乳　竹輪 卵	玉葱　人参　キャベツ　生姜 葉ねぎ　胡瓜 ニラ　干しぶどう	502	17.9	14.9	250	2.3
6 火	カレーライス 大根サラダ オレンジ	牛乳 **お好み焼き** （大阪府）	ルヴァン 揚げもち	米　天かす じゃが芋 小麦粉	牛肉　昆布 豚肉　青のり 牛乳	玉葱　人参 大根　胡瓜 オレンジ　キャベツ　葉ねぎ	552	16.5	17.7	181	2.5
7 水	パン　コンソメスープ **チキン南蛮**（宮崎県）　みかん 添え野菜　スパゲティソテー	牛乳　じゃこ 麩ラスク	パンケーキ	パン 麩 スパゲティ	鶏肉　卵 じゃこ 牛乳	胡瓜　玉葱　コーン　パセリ ブロッコリー　人参　南瓜 チンゲン菜　白菜　みかん	557	23.4	26.6	229	1.9
8 木	**ちゃんぽん**（長崎県） 鰆の磯辺揚げ 胡瓜のおかか和え	お茶 **たこ飯おにぎり** （兵庫県）	バナナ	中華麺 米 小麦粉	豚肉　鰆 かまぼこ　タコ 青のり　かつお節	人参　キャベツ　玉葱 きくらげ　コーン　葉ねぎ 胡瓜　もやし	473	22.2	8.4	68	1.3
9 金	アマランサスご飯　みそ汁 **がめ煮**（福岡県）　バナナ きゅうりとしらすの酢の物	牛乳 ピザトースト	ぽたぽた焼き ラムネ	米　アマランサス こんにゃく 里芋　食パン	鶏肉　わかめ　しらす 豆腐　油揚げ 牛乳　ｳｲﾝﾅｰ　チーズ	大根　人参　たけのこ　葉ねぎ インゲン　胡瓜　コーン　玉葱 干し椎茸　バナナ　ピーマン	534	21.8	15.6	261	2
10 土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		米 里芋	豚肉	玉葱　もやし　青ねぎ キャベツ　ほうれん草　人参 えのき茸					
12 月	振替休日										
13 火	ご飯　みそ汁 鯖の塩焼き 五目煮　みかん	牛乳 ヨーグルトケーキ	ばりんこ きなこもち	米 小麦粉	鯖　大豆　鶏肉 卵　牛乳 ヨーグルト	大根　人参　レンコン 白菜　玉葱　葉ねぎ みかん　レモン	524	22	19.4	185	1.9
14 水	ご飯 ツナオムレツ ごぼうサラダ　みそ汁	牛乳 ハートのコロッケ	バナナ	米　ごま じゃが芋　パン粉 さつま芋　小麦粉	ツナ 卵　豆腐 牛乳	玉葱　人参　ブロッコリー ごぼう　胡瓜 小松菜	529	18.7	20.9	221	2.7
15 木	ご飯　みそ汁　りんご **豆腐チャンプルー**（沖縄県） 小松菜のごま酢和え	牛乳 チーズスコーン	ルヴァン 揚げもち	米　ごま 小麦粉　バター	豆腐　スパム 竹輪　わかめ 牛乳　チーズ	人参　もやし　キャベツ 玉葱　小松菜　にら　りんご 大根　葉ねぎ	505	19.1	16	345	2.9
16 金	ロールパン ミートグラタン 野菜サラダ　コンソメスープ	お茶 **かやくおにぎり** （大阪府）	ぽたぽた焼き ラムネ	パン　こんにゃく バター　パン粉 小麦粉　ﾏｶﾛﾆ　米	チーズ　牛乳 豚肉　牛肉 鶏肉　油揚げ	玉葱　しめじ茸　人参 キャベツ　胡瓜　ブロッコリー コーン　ほうれん草	554	18.9	18.5	225	1.7
17 土	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ばりんこ ルヴァン		中華麺	豚肉	人参　玉葱　キャベツ ブロッコリー　コーン 青梗菜　大根					
19 月	アマランサスご飯　みそ汁 鶏肉のカレー焼き もやしサラダ　みかん	牛乳　星たべよ りんご寒天	スイート ポテト	米 アマランサス	鶏肉 さつま揚げ 牛乳　寒天	パセリ　リンゴ もやし　キャベツ　人参 小松菜　えのき茸　みかん	478	19.3	14.9	176	2.2
20 火	ふりかけご飯 **関東炊き（おでん）**（東京都） おかかマヨ和え　みそ汁	牛乳 さつま芋 スティック	ほうれん草 パンケーキ	米 さつま芋	かつお節　わかめ さつま揚げ　厚揚げ 牛乳　竹輪	大根　人参 キャベツ　ほうれん草 白ねぎ	451	16.2	12	263	2.5
21 水	煮込みうどん **鶏肉の天ぷら**（大分県） 南瓜サラダ	お茶 菜の花おにぎり	ばりんこ きなこもち	うどん玉 米 小麦粉	鶏肉　豚肉 油揚げ しらす	人参　白菜　大根 南瓜　胡瓜 小松菜　なばな　コーン	479	21.9	13.4	99	1.5
22 木	ご飯　鰆のごま味噌焼き 卯の花 **すまし汁（芋煮）**（山形県）	牛乳　あまじゃこ きな粉バナナ	スノー クッキー	米　ごま こんにゃく 里芋	鰆　牛肉　きな粉 おから　鶏肉 牛乳　じゃこ	人参　なばな 干し椎茸　白ねぎ バナナ	468	23	13.9	229	2.4
23 金	天皇誕生日										
24 土	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		米	豚肉	人参　玉葱　パセリ コーン　大根　キャベツ ブロッコリー　白菜					
26 月	麦ご飯　みそ汁 鶏の照り焼き 白菜のごま和え	牛乳 手作りプリン	バナナ	米　押麦 ごま	鶏肉 豆腐 卵　牛乳	白菜　人参　えのき茸 小松菜	496	22.7	17.9	238	2.2
27 火	ご飯　みそ汁　りんご 鮭の塩こうじ焼き **昆布と豚肉の炒め物**（沖縄県）	牛乳 **芋もち** （北海道）	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 こんにゃく	鮭　昆布　豚肉 厚揚げ 牛乳　かまぼこ	人参　インゲン　生姜 玉葱　葉ねぎ りんご	433	20.8	11.9	221	1.8
28 水	五目混ぜご飯 若ごぼうと厚揚げの煮浸し みそ汁	牛乳 マドレーヌ	ぽたぽた焼き ラムネ	米　バター 小麦粉	鶏肉　厚揚げ 豚肉　卵　わかめ チーズ　牛乳	たけのこ　たくあん　人参 干し椎茸　絹さや　えのき茸 若ごぼう　ごぼう　葉ねぎ	533	18.1	20.6	241	1.5
29 木	ご飯　みそ汁 プルコギ風炒め物 レンコンツナサラダ	牛乳　あまじゃこ ふかし芋	ココア 蒸しパン	米　ごま 春雨 さつま芋	牛肉　ツナ 油揚げ 牛乳　じゃこ	にんにく　人参　玉葱 葉ねぎ　レンコン　ピーマン 胡瓜　小松菜　しめじ茸	474	18.6	14.1	246	3

まだまだ寒い日が続きますが、節分をすぎると暦の上では冬から春になります。
節分の日には太巻きに鰯、煎った大豆を食べる習慣があります。鰯の臭いと大豆で鬼を撃退し、
太巻きを食べて家内安全を願うというものです。太巻き寿司を食べるのも全国的になりつつありますが、
今年の恵方は東北東やや東です。節分の日には大きな口を開け、一年の成長を願いましょう！！
また、今月の献立では日本の郷土料理を給食風にして取り入れています。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成