



2022年度2月 予定献立表



箕面保育園

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1・15(火)	野菜たっぷり中華丼 きのこ春雨のスープ	豚バラ肉,豚もも肉,わかめ,昆布・だし用	五分搗米,ごま油,かたくり粉,はるさめ	チンゲンサイ,人参,玉ねぎ,黒きくらげ,しめじ,はくさい,しいたけ,えのきたけ	塩,薄口しょうゆ,酒,ブイヨン	665kcal 20.9g 28.2g 1.1g
	15日 ジャムトースト,牛乳	牛乳	食パン,いちごジャム			
2・16(水)	五分搗米ごはん 牛すき焼き風煮 かす汁	牛肉,焼き豆腐,豚バラ肉,かつお節・だし用	五分搗米,糸こんにゃく,なたね油,三温糖	はくさい,人参,ごぼう,えのきたけ,しいたけ,しゅんぎく,白ねぎ,大根,青ねぎ,だいこん葉	濃口しょうゆ,塩,だし(かつお・昆布),酒かす,みそ	584kcal 25.3g 19.9g 1.8g
	じゃがいものきなこ団子,牛乳	きなこ,牛乳	メークイン,三温糖,かたくり粉			
3(金) 節分祭	鬼ごはん いわしの塩焼き ブロッコリーとカリフラワーの生姜和え 厚揚げと白菜のみそ汁	昆布・だし用,高野豆腐,焼きのり,いわし,厚揚げ,かつお節・だし用	五分搗米,三温糖,なたね油	きゅうり,人参,干しいたけ,ブロッコリー,カリフラワー,生姜,はくさい,みつば	濃口しょうゆ,塩,穀物酢,赤色辛みそ	543kcal 25.1g 16.0g 2.4g
	鬼まんじゅう,牛乳	牛乳	小麦粉,三温糖,さつまいも,なたね油		ベーキングパウダー	
4・18(土)	ブルコギ丼 じゃが芋とわかめのスープ	牛肉,わかめ	五分搗米,はるさめ,三温糖,ごま油,メークイン	玉ねぎ,はくさい,にら,人参	濃口しょうゆ,ブイヨン,塩,薄口しょうゆ	524kcal 21.7g 12.8g 1.9g
	せんべい,お茶		せんべい		塩	
6・20(月)	五分搗米ごはん 鶏肉の照り焼き 大根と水菜のゆかり和え 小松菜としめじのみそ汁	鶏もも肉,うすあげ,昆布・だし用,かつお節・だし用	五分搗米,三温糖,米粉,なたね油	大根,人参,水菜,きゅうり,ゆかり,小松菜,もやし	濃口しょうゆ,みりん,みそ	571kcal 23.6g 23.2g 2.0g
	おからと人参のケーキ,牛乳	おから,牛乳	なたね油,バター	人参	ベーキングパウダー	
7・21(火)	五分搗米ごはん 鱈のムニエル かぶとほうれんそうのゆずサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ	さわら,ベーコン(卵なし),昆布・だし用	五分搗米,米粉,バター,三温糖,なたね油,こんにゃく	バジル,かぶ・根,ほうれんそう,はくさい,人参,ゆず(皮),ゆず(果汁),玉ねぎ	塩,穀物酢,ブイヨン,薄口しょうゆ,みりん,濃口しょうゆ・塩,かつお,昆布だし	509kcal 19.6g 11.7g 1.0g
	炊き込みごはんおにぎり,季節の果物,お茶		白米,三温糖,こんにゃく	しめじ,人参,ごぼう,果物		
8(水)	五分搗米ごはん 鶏手羽中入りおでん 豆腐と小松菜のみそ汁	厚揚げ,鶏手羽中,焼き竹輪(卵なし),昆布,豆腐	五分搗米,メークイン,三温糖,ふ,バター	大根,人参,小松菜,えのきたけ	みりん,濃口しょうゆ,だし(かつお昆布),みそ	564kcal 24.2g 19.6g 2.3g
	おふのシュガーラスク,季節の果物,牛乳	牛乳	ふ,三温糖,バター	果物		
ご当地メニュー 9(木) 新潟県	しょうゆおこわ 鮭の焼き漬け いもみそ 鶏汁	金時豆,さけ,かつお節・だし用,鶏もも肉,豆腐,昆布,だし用	白米,もち米,なたね油,里芋,三温糖,こんにゃく	人参,れんこん,いんげん,ゆず(果皮),ごぼう,白ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みりん,酒,みそ,薄口しょうゆ	573kcal 30.5g 14.6g 2.2g
	あんぼ【新潟】おやき,牛乳	牛乳	上新粉,ごま油,三温糖	大根葉	濃口しょうゆ	
10・24(金)	五分搗米ごはん 豚肉とれんこんのゆず炒め 春菊のごま和え 白菜と大根のみそ汁	豚もも肉,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,糸こんにゃく,三温糖,なたね油,白ごま	れんこん,ゆず(果皮),生姜,しゅんぎく,もやし,人参,はくさい,大根,大根葉	濃口しょうゆ,みそ,塩	516kcal 26.5g 19.6g 2.7g
	ポップコーン,季節の果物,牛乳	牛乳	なたね油	とうもろこし,果物		
13・27(月)	五分搗米ごはん 鶏大根 白菜ときゅうりのツナ和え 豆腐となめこのみそ汁	鶏もも肉,かつお節・だし用,ツナ缶(油漬フレーク),豆腐(木綿),昆布・だし用	五分搗米,三温糖,ごま油	大根,青ねぎ,はくさい,人参,きゅうり,なめこ,玉ねぎ,みつば	濃口しょうゆ,塩,みそ	562kcal 25.5g 18.4g 1.6g
	さつまいもバター,牛乳,季節の果物	牛乳	さつまいも,バター,三温糖	果物		
14・28(火)	五分搗米ごはん サバの梅照り焼き れんこんサラダ じゃがいもわかめのみそ汁 五平もち,季節の果物,お茶	さば,わかめ,かつお節・だし用,昆布,だし用	五分搗米,マヨドレ(卵なし),三温糖,黒ゴマ,白ごま,メークイン	梅干し,れんこん,小松菜,ごぼう,人参,白ねぎ,青ねぎ,生姜	みりん,穀物酢,薄口しょうゆ,みそ,みそ,甘みそ	586kcal 19.9g 16.2g 2.3g
			白米,三温糖	青ねぎ,生姜,果物	みそ	
17(金)	五分搗米ごはん たら唐揚げ冬野菜あんかけ 里芋と三つ葉のみそ汁	たら,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,かたくり粉,揚げ油,三温糖,里芋	人参,玉ねぎ,はくさい,ほうれんそう,かぶ,生姜,えのきたけ,みつば	塩,濃口しょうゆ,みそ	570kcal 25.6g 17.5g 2.4g
	きなこミルク蒸しパン,季節の果物,牛乳	きなこ,牛乳	小麦粉,なたね油,三温糖	果物	ベーキングパウダー	
18(土)	鶏肉と白菜の生姜丼 舞茸とわかめのみそ汁	鶏もも肉,かつお節・だし用,わかめ,昆布・だし用	五分搗米,三温糖,なたね油	玉ねぎ,はくさい,人参,青ねぎ,生姜,まいたけ	濃口しょうゆ,みりん,塩,みそ	572kcal 26.2g 14.6g 1.6g
	芋けんぴ,お茶		さつまいも,三温糖,なたね油			
22(水) 誕生会	お赤飯 唐揚げのみぞれソース 切干大根のマヨサラダ ほうれん草のすまし汁	あずき,鶏もも肉,ツナ缶,かつお節・だし用,昆布	白米,もち米,黒ゴマ,かたくり粉,なたね油,三温糖,白ゴマ,マヨドレ(卵なし)	しょうが,大根,青ねぎ,切り干し大根,人参,きゅうり,えのきたけ,ほうれんそう,かぶ	塩,濃口しょうゆ,みりん,穀物酢,薄口しょうゆ	601kcal 20.1g 24.3g 1.7g
	はっさくの米粉カップケーキ,牛乳	牛乳	米粉,生クリーム,なたね油	はっさく	ベーキングパウダー	

2月平均栄養価 エネルギー 575cal たんぱく質 22.6g 脂質 17.7g 食塩相当量 1.8g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近)を使用しています。

★朝おやつには、せんべい、いもけんぴ等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります。(かんきつ類、りんご、キウイ等)

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)