令和5年度

2月 給食献立表

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）　＊基準値は男女の人数・年齢等により求めています。

年齢	日本食品標準成分表（七訂）を使用しています。	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
1～2	基準量	453	15.0 ～ 17.4	10.3 ～ 15.4	450	213	2.3	188	0.25	0.28	20	2.7	1.5
	給与栄養量	500	18.5	17.4	705	259	2.4	198	0.32	0.41	36	3.7	1.7
3～5	基準量	634	21.3 ～ 24.3	14.5 ～ 21.8	732	286	2.7	220	0.36	0.41	26	4.0	1.8
	給与栄養量	631	23.3	20.4	907	287	3.1	258	0.42	0.49	45	5.0	2.2

＊1～2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養量です。
＊1～2歳児の提供量については3～6歳児の70%としました。

阿波市立認定こども園

上段は1～2歳・下段は3～6歳の栄養表示です。↓

日	曜	朝のおやつ	献立名	昼のおやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	牛乳 ビスケット	ごはん・きな粉・だいこんと豚肉の旨煮 ツナマヨ和え・はくさいと豆腐のみそ汁・もも	牛乳 たこ焼き	きな粉 豚肉 大豆 はんぺん ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油 ごま ノンエッグマヨネーズ たこ焼き	だいこん にんじん 乾しいたけ ほうれんそう キャベツ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ もも	505 628	19.4 24.1	17.9 21.5
2	金	麦茶 せんべい	鬼そぼろごはん・ブロッコリー 豚汁・節分プリン・きな粉ボーロ	牛乳 鬼まんじゅう	豚ひき肉 大豆 豚肉 はんぺん 豆腐 みそ 牛乳 乳飲料	米 油 砂糖 でんぷん とんがりコーン プリン ドレッシング じゃがいも 蒸しパン粉 さつまいも	たまねぎ ピーマン グリンピース ブロッコリー だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ レーズン	524 691	15.4 22.5	16.0 20.8
3	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
5	月	牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス・野菜サラダ・いちごヨーグルト	牛乳 じゃがバター焼き	牛肉 卵 ヨーグルト 青のり	米 油 ノンエッグマヨネーズ ジャム じゃがいも バター	たまねぎ トマト にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ	504 644	17.6 22.4	19.2 23.5
6	火	麦茶 ビスケット	ごはん・魚の揚げおろし和え・酢みそ和え けんちん汁・りんご	牛乳 メロンパン風トースト	白身魚 みそ 鶏肉 牛乳 はんぺん 豆腐 油揚げ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも パン バター 小麦粉 グラニュー糖	しょうが だいこん にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ねぎ りんご	503 632	19.5 24.3	15.0 18.4
7	水	牛乳 さくっとポテト	パン・和風スパゲティー・照り焼きチキン 野菜スープ	牛乳 さけおにぎり	鶏肉 ツナ のり 牛乳 さけ	パン 砂糖 油 スパゲティー じゃがいも 米	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ はくさい だいこん	488 595	19.6 25.9	14.9 17.7
8	木	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・ホイコーロー 豆腐とわかめと卵のスープ・オレンジ	牛乳 スイートポテト	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 卵 牛乳 乳飲料	米 砂糖 ごま油 さつまいも バター	キャベツ ピーマン もやし にんにく にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ	478 613	16.9 21.5	15.9 19.2
9	金	麦茶 チーズ	ごはん・さけのムニエル（トマトソース） ごぼうサラダ・だいこんのみそ汁	牛乳 プリンアラモード	さけ ハム 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ プリン	トマト たまねぎ にんにく パセリ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ みかん	478 617	22.0 25.4	18.4 21.7
10	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
12	月		振替休日							
13	火	麦茶 クラッカー	ごはん・いわしのおかか煮 だいこんサラダ・さつま汁	牛乳 にんじんスコーン風	いわし かまぼこ 鶏肉 豆腐 はんぺん わかめ みそ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも バター 小麦粉	だいこん にんじん はくさい ねぎ	523 639	17.5 21.6	19.2 21.5
14	水	牛乳 せんべい	鶏とごぼうの混ぜごはん・肉団子 野菜うどん・チーズ	牛乳 ココアマドレーヌ	鶏肉 肉団子 卵 チーズ 牛乳 乳飲料	米 こんにゃく 砂糖 うどん ホットケーキ粉 ココア バター	ごぼう にんじん 乾しいたけ だいこん ねぎ こまつな しめじ	470 612	16.2 20.9	15.5 18.6
15	木	牛乳 ビスケット	ごはん・チキンカツ・和風サラダ たまねぎのみそ汁・オレンジ	りんごジュース しらすパン	鶏肉 ハム しらす干し みそ ひじき わかめ 油揚げ 青のり	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ごぼう ねぎ オレンジ りんごジュース	533 616	21.0 22.4	23.3 16.0
16	金	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・さけのねぎみそ焼き 野菜炒め・中華はるさめスープ	牛乳 二色クッキー	さけ みそ ソーセージ 牛乳 卵	米 砂糖 油 はるさめ ごま油 小麦粉 ココア バター	ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 乾しいたけ チンゲンサイ	531 651	20.6 22.7	21.9 25.8
17	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
19	月	牛乳 さくっとポテト	ごはん・千草焼き・ブロッコリー さといものみそ田楽風・はんぺん入りすまし汁	牛乳 フルーツサンド	豆腐 みそ はんぺん 牛乳 卵 わかめ 生クリーム	米 油 砂糖 さといも ノンエッグマヨネーズ パン	乾しいたけ たまねぎ にんじん みかん ほうれんそう ブロッコリー はくさい ねぎ	462 634	16.3 21.5	16.7 23.1
20	火	牛乳 せんべい	ごはん・タンドリーチキン・モコモコサラダ じゃがいものみそ汁・みかんゼリー	牛乳 マシュマロ雪だるまクラッカー	鶏肉 ヨーグルト わかめ 油揚げ みそ 牛乳 チーズ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ゼリー クラッカー マシュマロ ジャム 砂糖	にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト にんじん ねぎ	591 694	19.3 25.7	20.4 22.5
21	水	牛乳 ビスケット	パン・ポークビーンズ・キャベツののり和え コンソメスープ・オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	豚肉 大豆 のり しらす干し ベーコン 牛乳 わかめ	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま 米	にんじん たまねぎ しいたけ トマト キャベツ コーン かぼちゃ だいこん オレンジ	523 606	18.9 22.0	17.5 19.6
22	木	麦茶 チーズ	ごはん・さけのパン粉焼き・高野豆腐のふわふわ煮 だいこんとこまつなのみそ汁	牛乳 ふかし芋	さけ 高野豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 さつまいも	乾しいたけ にんじん ねぎ だいこん こまつな たまねぎ えのきたけ	446 610	19.4 25.8	14.8 18.6
23	金		天皇誕生日							
24	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
26	月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・肉じゃが・ほうれんそうの白和え フルーツポンチ	牛乳 マカロニきな粉	牛肉 豆腐 牛乳 きな粉	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま ゼリー 粉糖 マカロニ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ しめじ グリンピース ほうれんそう みかん もも	486 626	16.8 21.4	14.3 17.0
27	火	麦茶 ビスケット	ごはん・魚の竜田揚げ・シャリシャリはくさいサラダ れんこんのすり流し汁・チーズ	ミロミルク オレンジ	白身魚 ハム 厚揚げ みそ チーズ 乳飲料	米 砂糖 でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ ミロ	しょうが はくさい りんご レモン れんこん しめじ にんじん だいこん ねぎ オレンジ	488 615	18.9 23.7	18.0 20.1
28	水	牛乳 せんべい	チキンライス・キャベツとちくわの和え物 かぼちゃのミルクシチュー・りんご	牛乳 フライビーンズ	鶏ひき肉 卵 ちくわ ベーコン 乳飲料 牛乳 大豆	米 油 砂糖 ごま でんぷん 米粉	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ かぼちゃ しめじ りんご	496 641	17.3 22.2	17.2 21.1
29	木	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・酢鶏・ブロッコリーおかか和え きのこのみそ汁	牛乳 パイ	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 パイ	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ	465 628	19.7 26.3	15.5 20.3

今月の旬

ハクサイ

鍋物や漬物、炒め物と、調理法を問わずに活躍する冬の葉野菜といえばハクサイ。選ぶときは、葉がしっかり巻いていて、ずっしりと重いものがおすすめです。カットされている場合は、切り口がしなびておらず、断面が盛り上がっていないものにします。

保存のポイント

丸ごと新聞紙などに包んで、立てた状態で冷暗所に保存すれば、２～３週間ほど持ちます。使いかけのものや、カットしてあるものは、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

うれしい栄養

★カリウム･･･塩分の排出を促す。高血圧の予防にも

★ビタミンC･･･免疫力向上を助け、風邪予防に

＊入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただく場合があります。ご了承ください。
＊あか・きいろ・みどりのグループの食材については、昼給食と昼おやつのみ記載しています。
＊乳飲料は、低脂肪乳（加工乳）を示しています。
＊白身魚はサワラ・マトウダイのいずれかになります。
＊献立は都合により変更する場合があります。
＊「保育所におけるアレルギーガイドライン」に従い、食物アレルギー対応を行う子どもの食器、トレイを黄色に統一しています。