

2月給食献立表



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。↓

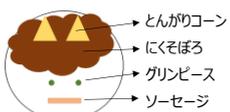
日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだの1初キになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー	たんぱく質	脂質
							(kcal)	(g)	(g)
3 (月)	麦茶 かぼちゃポーロ	おにそぼろごはん・具だくさんみそ汁 青菜ともやしのナムル風・節分プリン	牛乳 鬼まんじゅう	豚ひき肉 大豆 豆腐 ソーセージ はんぺん みそ 牛乳 乳飲料	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 プリン 蒸しパン粉 さつまいも かぼちゃポーロ とんがりコーン	たまねぎ ピーマン グリンピース ねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん はくさい ごぼう 干しぶどう	489	14.1	15.3
							666	20.6	20.5
4 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・けんちん汁・ももといちご 魚のおろし和え・ほうれんそうの酢みそ和え	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 白身魚 みそ 鶏肉 油揚げ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま さといも パン マーガリン 小麦粉	だいこん にんじん もやし ほうれんそう ごぼう 乾しいたけ ねぎ もも いちご	563	21.1	19.4
							621	22.9	19.1
5 (水)	牛乳 バナナ	こまつな入りカレーライス・キャベツサラダ みかんヨーグルト	いちごミルク ビスケット	豚肉 ヨーグルト 乳飲料	米 じゃがいも 油 ドレッシング 砂糖 ビスケット	たまねぎ にんじん こまつな りんご にんにく キャベツ トマト きゅうり みかん	495	14.7	14.9
							620	18.2	17.7
6 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・豆腐とわかめと卵のスープ ホイコーロー・りんご	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 卵 豚ひき肉 青のり かつお節	米 砂糖 ごま油 中華麺 油	キャベツ ピーマン もやし にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ りんご 乾しいたけ	473	19.3	15.8
							601	24.9	19.1
7 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・だいこんとこまつなのみそ汁 魚のパン粉焼き・高野豆腐のふわふわ煮 オレンジ	牛乳 玄米フレークスナック	牛乳 白身魚 高野豆腐 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 玄米フレーク パター マシュマロ	乾しいたけ にんじん ねぎ だいこん こまつな えのきたけ オレンジ	528	23.5	19.3
							632	27.1	21.0
10 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・たまねぎのみそ汁 チキンカツ・手作りドレッシングの和風サラダ オレンジ	牛乳 鳴門金時のふかし羊 チーズ	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 わかめ 油揚げ みそ チーズ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ オレンジ	486	19.0	15.8
							615	23.9	18.6
12 (水)	牛乳 きな粉せんべい	パン・りんごジャム・野菜スープ 鶏肉とごぼうのスパゲティー・ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 さけおにぎり	牛乳 かつお節 鶏肉 のり さけ	パン ジャム スパゲティー 油 ドレッシング じゃがいも ごま 米	たまねぎ ごぼう しめじ にんじん ブロッコリー ほうれんそう もやし みかん	537	19.0	14.6
							621	22.9	15.6
13 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・わかめとふのみそ汁 肉じゃが・ほうれんそうの白和え 0〜2歳クラス：チーズ・3〜5歳クラス：カルフィッシュ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ みそ いわし きな粉 チーズ	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま ぶ マカロニ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ほうれんそう しめじ ねぎ	478	16.1	16.6
							608	20.6	18.9
14 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・だいこんのみそ汁 さけのムニエル・ポテトサラダ・いちご	牛乳 ココアクッキー	牛乳 さけ ヨーグルト 油揚げ みそ	米 米粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 純ココア	レモン グリンピース にんじん だいこん こまつな えのきたけ ねぎ いちご	525	20.3	16.1
							631	22.0	17.8
17 (月)	牛乳 ウエハース	ごはん・はんぺん入りすまし汁 千草焼き・さといものみそ田楽風 バナナ	牛乳 フルーツサンド (いちご入り)	牛乳 卵 豆腐 みそ はんぺん わかめ 生クリーム	米 油 砂糖 さといも パン ジャム	乾しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ バナナ みかん いちご	528	16.3	16.6
							607	19.8	17.2
18 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・れんこんのすり流し汁 魚の竜田揚げ・キャベツの酢の物 チーズ	牛乳 たご焼き	牛乳 白身魚 かまぼこ 厚揚げ みそ チーズ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま たご焼き	しょうが キャベツ きゅうり にんじん れんこん しめじ だいこん ねぎ	535	22.3	20.2
							601	25.1	21.6
19 (水)	牛乳 ソフトせんべい	チキンライス・栗かぼちゃのミルクシチュー ほうれんそうと大豆の和え物 いちご	牛乳 スイートポテト (紅はるか)	牛乳 鶏ひき肉 卵 大豆 ベーコン 乳飲料	米 油 ごま油 砂糖 米粉 さつまいも パター	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ほうれんそう もやし かぼちゃ しめじ いちご	485	16.4	13.3
							619	20.7	15.5
20 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・じゃがいものみそ汁 タンダーチキン・モコモコサラダ みかんゼリー	牛乳 いちごケーキ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 油揚げ みそ 豆乳 生クリーム	米 ドレッシング じゃがいも こんにゃく ゼリー 小麦粉 砂糖 油	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 ごぼう ねぎ いちご	488	18.7	14.5
							617	24.7	17.2
21 (金)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・中華はるさめスープ さけのねぎみそ焼き・野菜炒め オレンジ	牛乳 洋風ライスピザ	牛乳 さけ みそ 豚ひき肉 わかめ	米 砂糖 油 はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ピーマン だいこん オレンジ	519	20.7	16.1
							629	22.8	17.7
25 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・鳴門金時のさつまいも入りさつまい いわしのおかか煮・煮なます バナナ	牛乳 スコーン	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 はんぺん わかめ みそ 乳飲料	米 砂糖 ごま さつまいも ホットケーキ粉 パター ジャム	だいこん にんじん ねぎ バナナ	521	18.0	17.8
							621	20.3	19.1
26 (水)	牛乳 せんべい	パン・コンソメスープ・みかん ポークビーンズ・マカロニサラダ	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 大豆 豚肉 ハム ベーコン チーズ かつお節	パン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米	たまねぎ にんじん 乾しいたけ トマト きゅうり もやし しめじ みかん	515	18.0	17.4
							601	21.7	19.9
27 (木)	牛乳 チーズ	ごはん・はくさいと豆腐のみそ汁 だいこんと豚肉の旨煮 ブロッコリーとツナのサラダ・みかん	りんごジュース キャロットヨーグルトバー	豚肉 大豆 はんぺん ツナ 豆腐 みそ 卵 ヨーグルト	米 こんにゃく 油 砂糖 ドレッシング 小麦粉 パター	だいこん にんじん 乾しいたけ ブロッコリー はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ みかん りんごジュース	510	18.4	14.6
							608	19.0	13.8
28 (金)	牛乳 ウエハース	ごはん・きのこのみそ汁 肉団子とれんこんの酢豚風 ブロッコリーのおかか和え・オレンジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 肉団子 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 乳飲料 卵	米 ごま油 砂糖 でんぷん パン パター	たまねぎ にんじん れんこん ピーマン ブロッコリー コーン しめじ えのきたけ 乾しいたけ ねぎ オレンジ いちご	499	19.0	14.3
							621	24.3	15.9

今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

年齢	エネルギー	たんぱく質	総脂質	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	μg R E	mg	mg	mg	g	g	
1〜2	基準量	470	16.0 ~ 18.4	10.9 ~ 16.4	487	223	2.4	193	0.26	0.29	21	2.9	1.5
	給与栄養量	509	18.6	16.3	750	261	2.2	199	0.29	0.43	41	3.7	1.7
3〜6	基準量	612	19.9 ~ 23	13.6 ~ 20.4	727	285	2.8	220	0.35	0.40	26	4.1	1.8
	給与栄養量	618	22.8	18.7	912	271	2.8	252	0.34	0.44	49	4.9	2.1

* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。
* 日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。
* 1〜2歳児の提供量については、3〜6歳児の70%としました。

3日(月) おにそぼろごはん



4・5歳児クラス
ごはんの上に、にくそぼろを盛り付けてもらったら、仕上げは自分で飾り付けて仕上げます♪
・とんがりコーン(角)
・グリンピース(目)
・ソーセージ(口)

3日(月) 鬼まんじゅう

愛知県を中心とした東海地方で食べられている、小麦粉、砂糖、塩、さつまいもを混ぜて作る蒸し菓子です。さつまいもの角がゴツゴツとしている様子から、鬼のツノや金棒を連想させ、「鬼まんじゅう」と呼ばれています。

献立表に関する表記
内容の説明へ



給食写真へ



食育活動へ

