

# 2月給食献立表



上段は1~2歳、下段は3~6歳の栄養表示です。↓

阿波市立認定こども園

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ	さいろのグループ	みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				からだをつくる	からだのエネルギーになる	からだを病気からまもる			
2 (月)	牛乳 せんべい	中華丼・豆腐とわかめのたまごスープ りんご	牛乳 キャロットヨーグルトバー	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 卵 わかめ ヨーグルト	米 油 でんぷん 砂糖 小麦粉 バター	エリンギ 乾しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ピーマン だいこん ねぎ りんご	473	16.6	15.5
				595	21.0	18.7			
3 (火)	麦茶 ポーロ	おにそぼろごはん・だいこん入りみそ汁 三色ナムル風・節分プリン 	牛乳 おにさん蒸しパン	牛ひき肉 ソーセージ 豆腐 みそ 牛乳 豆乳 生クリーム 大豆	米 油 砂糖 でんぷん とんがりコーン ごま油 ごま プリン 米粉 純ココア	たまねぎ ピーマン グリンピース にんじん だいこん 乾しいたけ ほうれんそう もやし いちご	540	16.0	19.0
				701	22.2	24.7			
4 (水)	牛乳 せんべい	パン・ジャム・にんじんポタージュスープ 鶏肉のゆずみそ焼き・ブロッコリーとかぼちゃのサラダ バナナ	牛乳 いもがもち	牛乳 鶏肉 みそ ハム 乳飲料 きな粉	パン ジャム 砂糖 ドレッシング さつまいも バター 里芋 米	ゆず かぼちゃ ブロッコリー にんじん たまねぎ バナナ	588	26.0	18.3
				601	28.4	18.9			
5 (木)	牛乳 さくつとポテト	冬野菜カレーライス かぶ入りサラダ・いちご入りヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 牛肉 かまぼこ ヨーグルト	米 さつまいも 油 ドレッシング 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん にんにく グリンピース コーン りんご キャベツ かぶ いちご	508	12.5	18.4
				639	14.9	22.8			
6 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・れんこんのすりながし汁 魚の竜田揚げ・キャベツの酢の物 オレンジ	牛乳 スコーン	牛乳 白身魚 かまぼこ 厚揚げ みそ 乳飲料 生クリーム	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ホットケーキ粉 バター	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 オレンジ	548	19.7	20.7
				634	21.8	23.7			
9 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 肉じゃが・ほうれんそうの白和え もも	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ みそ きな粉	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま スパゲティ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ほうれんそう しめじ かぶ えのきたけ ねぎ もも	489	15.7	17.2
				608	19.6	20.7			
10 (火)	麦茶 ウエハース	ごはん・だいこんとさといも入りすまし汁 魚のおろし和え・ほうれんそうの酢みそ和え りんご	牛乳 玄米フレークスナック	白身魚 みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま 里芋 バター 玄米フレーク マシュマロ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ りんご	447	16.8	14.3
				570	21.3	17.2			
12 (木)	牛乳 バナナ	ごはん・和風ミネストローネ 魚のバタームニエル・マカロニサラダ フライドポテト・オレンジ	麦茶 さけおにぎり 3~5歳クラス：チーズ	牛乳 すけとうだら 鶏肉 さけ チーズ	米 米粉 油 バター フライドポテト スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	レモン ほうれんそう にんじん たまねぎ 乾しいたけ グリンピース トマト オレンジ	474	21.5	12.5
				575	24.2	14.1			
13 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・だいこんとれんこんのみそ汁  ハートのコロッケ  ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え・いちご	牛乳 ココアクッキー	牛乳 豆腐 かまぼこ みそ かつお節 おから 豆乳	米 油 砂糖 小麦粉 でんぷん 純ココア コロッケ	にんじん だいこん れんこん ほうれんそう えのきたけ コーン ブロッコリー カリフラワー いちご	541	14.2	13.4
				600	17.7	15.4			
16 (月)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・けんちん汁 千草焼き・さといものみそ田楽風 りんご	麦茶 かぼちゃのリゾット風 りんご	卵 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ ハム 乳飲料 チーズ	米 油 砂糖 里芋 バター	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ りんご かぼちゃ パセリ	475	18.1	11.8
				582	22.1	12.3			
17 (火)	牛乳 せんべい	とりごはん・たまねぎのみそ汁 焼き魚のレモンマヨソースかけ・はくさいのりお和え もも	牛乳 フルーツサンド (いちご入り)	牛乳 鶏肉 すけとうだら 焼きのり しらす わかめ 油揚げ みそ 生クリーム	米 砂糖 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ パン	乾しいたけ ごぼう にんじん レモン はくさい たまねぎ ねぎ もも いちご パセリ	521	23.0	17.8
				579	25.1	19.0			
18 (水)	牛乳 バナナ	パン・ジャム・コーンポタージュ ポークビーンズ・れんこんの甘酢和え オレンジ	牛乳 ふかしもち 3~5歳クラス：チーズ	牛乳 大豆 豚肉 乳飲料 チーズ	パン ジャム じゃがいも 油 砂糖 米粉 バター さつまいも	たまねぎ にんじん 乾しいたけ トマト れんこん コーン パセリ オレンジ	510	17.4	13.9
				595	21.6	17.2			
19 (木)	牛乳 さくつとポテト	ごはん・はくさいと豆腐のみそ汁 豚肉とだいこんの旨煮・ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	牛乳 じゃがいも団子のごまだれ バナナ	牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ ツナ 豆腐 みそ	米 こんにゃく 油 砂糖 でんぷん ドレッシング じゃがいも ごま 上新粉	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 えのきたけ ねぎ バナナ	470	17.3	14.8
				592	22.0	18.4			
20 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・ごまつなとえのきのみそ汁 チキンカツ・手作りドレッシングの和風サラダ みかんのクレープ	野菜ジュース 手作りいちごケーキ	鶏肉 卵 かつお節 みそ 豆乳 生クリーム	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 クレープ	キャベツ きゅうり にんじん ごまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ 野菜ジュース いちご	579	18.1	21.8
				696	21.4	23.5			
24 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・中華スープ さけのねぎみそ焼き・はくさいと油揚げの煮びたし オレンジ	牛乳 洋風ライスピザ	牛乳 さけ みそ 油揚げ 牛肉 ハム	米 砂糖 でんぷん はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ねぎ にんじん はくさい もやし だいこん 乾しいたけ チンゲンサイ オレンジ たまねぎ ピーマン	675	24.7	12.3
				668	25.4	20.2			
25 (水)	牛乳 ソフトせんべい	ケチャップライス・ほうれんそうと大豆の和え物 くりかぼちゃ入り手作りルウのシチュー ゼリー	牛乳 スイートポテト	牛乳 牛ひき肉 ベーコン 乳飲料 大豆	米 油 米粉 ごま油 砂糖 ゼリー さつまいも バター	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しめじ かぼちゃ グリンピース ほうれんそう もやし	492	15.0	14.4
				621	18.9	17.1			
26 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・さつま汁 いわしのおかか煮・煮なます りんご	野菜ジュース ヨーグルトムース	いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ みそ ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	米 砂糖 ごま さつまいも	だいこん にんじん ねぎ りんご 野菜ジュース もも	544	18.2	18.3
				624	19.3	17.9			
27 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめスープ 肉団子とれんこんの酢豚風・ブロッコリーとしらすの和え物 いちごともも	牛乳 フレンチトースト	牛乳 肉団子 わかめ しらす かつお節 乳飲料 卵	米 ごま油 砂糖 でんぷん パン バター	たまねぎ にんじん れんこん ピーマン しめじ えのきたけ ねぎ ブロッコリー コーン いちご もも	471	17.9	12.3
				631	24.4	15.3			

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	カルウム	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 RE	mg	mg	mg	g	g	
1~2	基準量	450	15.3 ~ 23.5	10.4 ~ 15.7	-	212	2.0	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給与栄養量	519	18.3	15.9	793	272	2.9	226	0.28	0.41	39	4.4	2.1
3~6	基準量	581	19.1 ~ 30.6	13.6 ~ 20.4	765	287	2.6	235	0.24	0.38	19	3.9	1.7
	給与栄養量	617	21.7	18.7	961	293	3.6	304	0.32	0.43	51	6.0	2.1

献立表に関する表記内容の説明 

給食写真へ 

食育活動へ 

3日(火) ポーロ 節分プリン おにさん蒸しパン  
3日は節分です。旧暦では立春が1年の始まりとされ、大晦日にあたる節分に1年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。炒って魔を払った豆を「福豆」として、無病息災を祈ったといわれています。



13日(金) ハートのコロッケ 米粉のココアクッキー  
14日はバレンタインデーです。日本チョコレート・ココア協会によると日本でのバレンタインデーの発祥の地は神戸市とされているらしく、イタリアのテルチ市から愛の像が送られています。

