

2024年度



2月 給食献立表



朝霞ゆりかご保育園  
よつばゆりかご保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
3 ・ 17 月	麻婆丼 大根のしそ甘酢漬 ねぎとワカメのスープ	【3日】 節分さつま芋鬼 牛乳 【17日】 蒸かし芋 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・甘み そ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・さつ まいも	長ねぎ・たまねぎ・しょうが・だい こん・カットわかめ
4 ・ 18 火	ご飯 豚肉のバーベキューソース 中華スープ	塩おむすび	ぶたかた	精白米	青ピーマン・たまねぎ・キャベツ・ しょうが・にんにく・トマトケ チャップ・にんじん・冷凍コーン
5 ・ 19 水	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え かぼちやの味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	さけ・甘みそ・脱脂粉乳・粉 チーズ・普通牛乳	精白米・いりごま・薄力粉・三 温糖・米ぬか油	こまつな・にんじん・くりかぼ ちや・たまねぎ
6 ・ 20 木	ご飯 鶏肉のソテー ひじきサラダ 切干大根コンソメスープ	お好み焼き 	若鶏もも・鶏むね・豆乳・ぶ たかた・削り節	精白米・米ぬか油・マヨネー ズ・いりごま・薄力粉・三温糖	乾ひじき・にんじん・れんこん・冷 凍コーン・切干しだいこん・たま ねぎ・キャベツ
7 ・ 21 金	食パン クリームシチュー ミニオムレツ キャベツサラダ	おかかおむすび	鶏むね・普通牛乳・脱脂粉 乳・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・ かつお節	食パン・じゃがいも・米粉・有 塩バター・米ぬか油・マヨネー ズ・精白米	にんじん・たまねぎ・ブロッコ リー・冷凍コーン・キャベツ
10 月	ご飯 おでん ブロッコリー炒め	パウンドケーキ 牛乳	焼き竹輪・がんもどき・ぶた かた・普通牛乳	精白米・じゃがいも・米ぬか 油・薄力粉・三温糖・有塩バ ター	だいこん・にんじん・ブロッコ リー・冷凍コーン
25 火	ご飯 鶏肉じゃが 卵とねぎの味噌汁	フルーツミルクプリン せんべい	鶏もも・木綿豆腐・鶏卵・甘 みそ・普通牛乳	精白米・米ぬか油・しらたき・ じゃがいも・三温糖・甘辛せん べい	にんじん・たまねぎ・さやえん どう・長ねぎ・パインアップル缶詰・ みかん缶詰
12 ・ 26 水	ご飯 さばの塩焼き シルバーサラダ 高野豆腐とわかめの味噌汁	ジャムサンド 牛乳	さば・ロースハム・高野豆 腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・はるさめ・マヨネー ズ・食パン	きゅうり・にんじん・乾わかめ・長 ねぎ・いちごジャム
13 ・ 27 木	ハヤシライス ブロッコリー キャベツとコーンのスープ バナナ	ツナと生姜のおむすび 	ぶたかた・鶏むね・まぐろ油 漬缶詰	精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ ブロッコリー・キャベツ・冷凍コー ン・バナナ・しょうが
14 ・ 28 金	肉みそスパゲッティ カブのコンソメスープ フルーツゼリー	【14日】 ココアパン 牛乳 【28日】 ココアケーキ 牛乳	ぶたひき肉・鶏ひき肉・甘み そ・鶏むね・普通牛乳・脱脂 粉乳	スパゲッティ・三温糖・米ぬか 油・フルーツゼリー・強力粉・ 有塩バター・薄力粉	たまねぎ・こまつな・にんじん・ト マトケチャップ・かぶ
15 土	ご飯 鶏の唐揚げ 温野菜 コンソメスープ	デザート せんべい	鶏むね肉	精白米・いりごま・カスタード プディング・しょうゆせんべい	ブロッコリー・にんじん・たま ねぎ・カットわかめ
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>◆献立表に記入してある食材を、事前にチェックしていただき、 また食べたことのない食材は、給食前までに試しておいてください</p> </div>					

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	602	24.1	18.2	217	2.3	195	0.40	0.40	32	4.7	1.7
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	606	19~30	13~20	259	2.5(~11)	213	0.36	0.36	20	3.6	1.6未満
炭水化物エネルギー比(%)	61 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %	
	目安: 50%以上、65%未満					目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満	

\*都合により献立の内容を変更する場合があります。未満児は午前中におやつがあります。