



2月の給食献立表



令和5年1月27日

北平田保育園

	日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 (以上児)
					熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
	1	水		タンドリーチキン ブロッコリーサラダ みそ汁・みかん	油 鶏もも肉 ヨーグルト わかめ・みそ・煮干し	生姜・にんにく ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・みかん	野菜ジュース	★しらすトースト 牛乳	E204 F4.7 P15.8 食塩1.4	
魚	2	木		タラのみそマヨ焼き 野菜の和え物 ふわふわスープ・りんご	マヨネーズ ごま じゃが芋	タラ・みそ かまぼこ・ベーコン 卵・粉チーズ・鶏ガラ	パブリカ・キャベツ・きゅうり 玉葱・人参・バセリ りんご	バナナ	★フルーツヨーグルト	E403 F16.6 P20.5 食塩2.2
米	3	金	豆まき	鬼のキーマカレー コールスロー ジョア・みかん	ごはん 油 カレールウ	豚ひき肉 大豆・のり ジョア	玉葱・人参・ピーマン トマト・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン・みかん	南瓜の甘煮 麦茶	★恵方ロール 牛乳	E713 F33.3 P24.3 食塩1.5
	4	土		ブルコギ丼 みそ汁 バナナ	油 春雨・ごま 片栗粉・焼き麸	豚もも肉 みそ・煮干し	玉葱・人参・ピーマン もやし・にんにく バナナ		お菓子 牛乳	E323 F14.9 P13.4 食塩1.1
魚	6	月		ブリの香味揚げ ひじきサラダ みそ汁・りんご	片栗粉・焼き麸 油・マヨネーズ	ブリ ひじき・豆腐 みそ・煮干し	にんにく・生姜 キャベツ・人参・ほうれん草 りんご	ピスコ 麦茶	サラダせんべい ☆オレンジジュース	E426 F25.3 P24.3 食塩2.6
米	7	火	にこにこ広場	細巻き・エビフライ 千切りキャベツ・マカロニサラダ すまじ汁・ヨーグルト	ごはん・砂糖・焼き麸 油・薄力粉・パン粉・ごま マヨネーズ・マカロニ	納豆・のり・エビ ツナ・豆腐・昆布 さば節・ヨーグルト	きゅうり・人参 キャベツ・葱 えのき・コーン	りんごジュース	★選択メニュー 牛乳	
	8	水		スパニッシュオムレツ サラダ・ふりかけ かぶのスープ・りんご	油 じゃが芋	卵・ベーコン チーズ・牛乳	玉葱・キャベツ・きゅうり 人参・かぶ・ほうれん草 りんご	みかん	★ハリハリおにぎり 麦茶	E408 F18.8 P14.0 食塩2.1
米	9	木	誕生会	ビーピンバ 中華スープ ゼリーアラモード	ごはん・砂糖 油・ごま油 ゼリー	豚ひき肉 卵・鶏ガラ 生クリーム	ぜんまい・生姜 人参・もやし・ほうれん草 コーン・玉葱・チゲン菜・バセリ	バナナ	★ケーキ 麦茶	E681 F19.4 P20.6 食塩2.8
	10	金	サッカー	豚肉のカレーソテー ポテトサラダ みそ汁・みかん	油 マヨネーズ・じゃが芋	豚もも肉 薄揚げ みそ・煮干し	ピーマン・玉葱・生姜 にんにく・きゅうり・人参 コーン・キャベツ・しめじ・みかん	りんご	たべっ子どうぶつ 牛乳	E459 F20.5 P21.6 食塩2.5
	13	月		みそおでん風煮 生姜醤油和え ふりかけ・いよかん	砂糖	豚もも肉・うずら卵・厚揚げ さつま揚げ・昆布 みそ・竹輪・煮干し	大根・にんにく 人参・キャベツ・小松菜 いよかん	さつま芋の甘煮 麦茶	サッポロポテト ☆オレンジジュース	E407 F22.6 P20.8 食塩2.7
魚	14	火	リトミック	サーモン焼き きんぴらごぼう うどん汁・いよかん	ごま油・ごま うどん	鮭・豚もも肉 さつま揚げ 薄揚げ・煮干し	ごぼう・人参・小松菜 椎茸・葱 いよかん	ぶどうジュース	★ココアプリンアラモード	E310 F9.7 P20.5 食塩2.6
米	15	水	入園説明会	ごはん・ささみフライ ミックスキャベツ みそ汁・みかん	ごはん 油・薄力粉 パン粉	鶏ささみ肉 卵・わかめ・豆腐 みそ・煮干し	キャベツ・人参 葱 みかん	バナナ	★どら焼き 牛乳	E563 F13.7 P23.1 食塩2.3
	16	木	役員開票	イカバーグ ビーフンソテー みそ汁・バナナ	パン粉・砂糖 ビーフン 油	タラすり身・イカ 豚もも肉 豆腐・みそ・煮干し	玉葱・葱・キャベツ ピーマン・えのき バナナ	ゼリー	★じやこおにぎり 麦茶	
	17	金	かもしかクラブ 修了式	ハッシュドポーク 大根サラダ 白ブドウジュース・りんご	ごま マヨネーズ	豚もも肉 ハム 牛乳	玉葱・人参・マッシュルーム トマト・大根・きゅうり りんご・白ブドウジュース	星食べよ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	E379 F13.4 P17.5 食塩2.5
	18	土		麻婆豆腐 みそ汁 バナナ	油 砂糖 片栗粉・焼き麸	豚もも肉 豆腐・わかめ みそ・煮干し	葱・人参 椎茸・にんにく 生姜・バナナ		お菓子 牛乳	E507 F32.5 P15.4 食塩2.4
	20	月		すき焼き風煮 チーズ納豆 みそ汁・みかん	砂糖 油	豚肩肉・豆腐 納豆・チーズ 煮干し・みそ	白菜・人参 じらたき・葱・えのき 大根・なめこ・みかん	粉ふき芋 麦茶	べじたべる ☆白ブドウジュース	E418 F23.5 P21.7 食塩2.4
	21	火		豆腐入りチキンナゲット 春雨サラダ みそ汁・りんご	パン粉・薄力粉 春雨・ごま 砂糖・油	鶏むね肉 豆腐・卵 わかめ・みそ・煮干し	もやし・キャベツ 人参・玉葱 りんご	バナナ	★カリカリマカロニ 牛乳	E507 F21.6 P19.1 食塩2.2
	22	水		親子煮 浅漬け みそ汁・いよかん	砂糖	鶏もも肉 卵・かまぼこ・昆布 厚揚げ・みそ・煮干し	玉葱・人参 椎茸・白菜・きゅうり チゲン菜・いよかん	ジョア	★きな粉おにぎり 麦茶	E432 F17.6 P26.1 食塩2.8
米	24	金	茶道教室 (年長児)	ごはん・さばのみぞ焼き すき昆布煮 のっぺい汁・バナナ	ごはん・油 砂糖 片栗粉・里いも	さば・みそ 昆布・さつま揚げ うずら卵・薄揚げ・煮干し	しらたき・人参 大根・ごぼう・葱 バナナ	いよかん	源氏パイ 牛乳	E446 F18.1 P20.2 食塩3.1
魚	25	土		ポークカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋 油 カレールウ	豚もも肉 牛乳 カレールウ	人参・玉葱 バナナ		お菓子 ジュース	E346 F17.5 P14.0 食塩1.6
	27	月	バス代振替日	鶏肉のケチャップ和え コーンサラダ かきたま汁・みかん	砂糖・油 片栗粉	鶏もも肉 卵 煮干し	生姜・キャベツ・きゅうり コーン・椎茸・玉葱 みかん	マンナビスケット 麦茶	ぱりんこ ☆ジョア	E495 F27.2 P28.9 食塩2.6
	28	火		手作りシュウマイ 野菜炒め 豚汁・バナナ	ショウマイの皮 ごま油 じゃが芋	豚ひき肉・豚もも肉 ベーコン 厚揚げ・みそ・煮干し	キャベツ・人参・玉葱 ごぼう・しめじ 葱・バナナ	りんご	★ピザトースト 牛乳	E454 F21.2 P21.8 食塩1.9

米:完全給食の日

魚:庄内浜お魚デー

魚:お魚の日



恵方巻の食べ方

- 縁が切れたりしないよう、包丁で切らない。
- 何事も吉とされる方角を向いてたべる。
- しゃべると運が逃げていくため、願いごとをしながら黙々と最後まで食べる。
(目を閉じて、笑顔で食べる
という説もあるんだって♪)



☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつの日

2月のにこにこ広場のメニューとおやつを考えてくれたのは、

らいくん・みおさんです(^^♪

E:エネルギー P:タンパク質
F:脂肪 食塩:塩分相当量