



2月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R6.2

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
1	木	牛乳 せんべい	わかめご飯 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりの酢物 豆腐の味噌汁 パイン缶	牛乳 きな粉トースト	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ きな粉 油揚げ	米 食パン 三温糖	パイン缶 きゅうり 玉ねぎ 白菜 小松菜 ねぎ えのきたけ わかめ	505 21.0 18.1 1.8	589 24.8 20.9 2.4
2	金	牛乳 せんべい	鬼ライス ゆでブロッコリー いわしのつみれ団子汁 みかん	牛乳 節分豆乳プリン	牛乳 卵 鶏肉 いわし ハム チーズ	米 焼きそば麺 三温糖	みかん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ にんじん ブロッコリー グリルピーズ	468 19.3 16.2 1.3	577 23.4 19.1 1.6
3	土	牛乳 せんべい	あんかけうどん ジャーマンポテト もも缶	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 鶏肉 ツナ	うどん 油 じゃが芋	もも缶 白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ	478 18.8 15.4 1.5	573 22.1 17.8 1.8
5	月	牛乳 せんべい	三色そばろ丼 かぼちゃの甘煮 もやしの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏肉 きな粉 高野豆腐	米 マカロニ 三温糖 ごま油 押麦	グレープフルーツ ほうれん草 かぼちゃ にんじん もやし 玉ねぎ わかめ	450 19.3 12.9 1.2	539 23.3 14.7 1.6
6	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の甘酢煮 キャベツとほうれん草の磯和え 豆腐のすまし汁 パイン缶	牛乳 おさかなご飯	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ	米 じゃが芋 油 三温糖	パイン缶 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 黄ピーズ ねぎ 小松菜 えのき	494 18.9 14.9 1.3	602 23.5 18.1 1.7
7	水	牛乳 せんべい	ご飯 さばと玉ねぎの味噌煮 三色なます 里芋のすまし汁 みかん	牛乳 バナナケーキ	牛乳 さば 油揚げ	米 里芋 油 三温糖	みかん 玉ねぎ バナナ 白菜 大根 にんじん えのきたけ 切り昆布	473 17.8 16.3 1.2	573 21.9 20.1 1.5
8	木	牛乳 せんべい	さつま芋ご飯 豆腐の野菜そぼろ煮 きゅうりの土佐和え 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 ごまドーナツ	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ	米 さつま芋 ホットケーキ粉 油 三温糖	オレンジ 大根 きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ	498 19.5 20.1 1.6	576 22.2 23.2 2.0
9	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのサラダ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	麦茶 温そうめん	豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	米 そうめん 油	グレープフルーツ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり もやし にんじん 小松菜 ねぎ コーン	518 19.5 16.5 2.8	578 21.1 17.6 3.0
10	土	牛乳 せんべい	中華丼 ベイクドじゃが 中華スープ パイン缶	牛乳 りんごゼリー	牛乳 豚肉	米 じゃが芋 押麦 三温糖 油	りんごゼリー パイン缶 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 青のり	456 14.0 15.2 1.1	550 16.2 18.3 1.3
12	月		振替休日						
13	火	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 小松菜のごま和え もやしの味噌汁 バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 生揚げ 豚肉	米 油 黒砂糖	バナナ 玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん 大根 コーン わかめ	509 18.7 16.2 1.4	627 23.0 19.8 1.8
14	水	牛乳 せんべい	愛情弁当	牛乳 ちゃんぽんラーメン	牛乳 豚肉	生中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん	235 10.8 9.5 1.0	257 12.1 10.2 1.2
15	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ 春雨スープ パイン缶	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 鶏肉 ハム	米 じゃが芋 三温糖 春雨 油	パイン缶 にんじん きゅうり オレンジ果汁 白菜 玉ねぎ にんじん コーン えのきたけ レモン果汁	496 17.3 19.4 1.0	608 20.9 24.3 1.3
16	金	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 れんこんバーグ キャベツと油揚げの炒め煮 豆腐の味噌汁 みかん	牛乳 かぼちゃ餅	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ	米 里芋 米粉 押麦 三温糖 油	みかん キャベツ れんこん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ にんじん わかめ	472 19.3 16.2 1.3	577 23.9 19.8 1.6
17	土	牛乳 せんべい	てりやき野菜丼 じゃが芋のごまサラダ わかめスープ もも缶	牛乳 チキンナゲット	牛乳 鶏肉 オリーブオイル 豆乳	米 じゃが芋 油	もも缶 もやし ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんじん コーン ねぎ わかめ	486 21.8 18.3 1.5	567 26.5 21.6 1.9
19	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏胸肉のふっくら焼き 野菜炒め 豚汁 みかん缶	牛乳 ひじきチャーハン	牛乳 鶏肉 豚肉 しらす干し	米 油 三温糖	みかん缶 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん ねぎ コーン しいたけ ごぼう	507 22.1 15.4 1.4	616 26.4 18.4 1.7
20	火	牛乳 せんべい	ご飯 カレー肉じゃが 白菜のおかか和え キャベツのスープ オレンジ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 豚肉 豆乳 ホットクリーム	じゃが芋 米 食パン 油 三温糖	オレンジ 玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 キャベツ グリーンピース みかん缶 グリルピーズ	490 16.6 15.2 1.3	578 19.7 18.0 1.6
21	水	牛乳 せんべい	麦ご飯 擬製豆腐 きゅうりの酢の物 白菜のすまし汁 パイン缶	牛乳 金時豆蒸しパン	牛乳 豆腐 卵 鶏肉	米 ホットケーキ粉 押麦 三温糖 油	パイン缶 白菜 きゅうり えのきたけ にんじん しいたけ 万能ねぎ ひじき わかめ	483 18.7 14.9 1.2	574 22.6 17.7 1.6
22	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 かぶのスープ グレープフルーツ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 鶏肉 鮭 パン	米 じゃが芋 油	トマト缶 グレープフルーツ かぶ 玉ねぎ にんじん パプリカ	478 20.9 13.1 1.3	579 25.9 15.3 1.6
23	金		天皇誕生日						
24	土	牛乳 せんべい	豚丼 ブロッコリーのマヨネーズ和え 玉ねぎの味噌汁 もも缶	牛乳 ぼりぼり小魚 せんべい	牛乳 豚肉 油揚げ ぼりぼり小魚	米 油 三温糖	玉ねぎ もも缶 ブロッコリー ねぎ にんじん コーン	472 18.8 19.0 1.3	570 23.3 24.0 1.7
26	月	牛乳 せんべい	ご飯 キッズ麻婆 もやしのナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 豆腐 豚肉 納豆 卵	米 ホットケーキ粉 油 三温糖	オレンジ もやし にんじん ねぎ ほうれん草 青梗菜 えのきたけ わかめ	472 19.4 15.8 1.4	574 23.3 24.0 1.7
27	火	牛乳 せんべい	麦ご飯 レバーの胡麻ソース絡め コールスローサラダ 大根の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚レバー	米 食パン 押麦 油 三温糖	グレープフルーツ キャベツ 大根 玉ねぎ にんじん なめこ	473 19.9 14.8 1.3	568 23.7 17.8 1.7
28	水	牛乳 せんべい	バターロール ポークビーンズ コールスローサラダ おくらスープ バナナ	麦茶 チャーハン	豚肉 大豆 牛乳	バターロール 油 米 三温糖	バナナ 玉ねぎ キャベツ にんじん トマト缶 おくら コーン ピーマン	473 17.7 15.5 1.7	552 19.3 15.9 2.2
29	木	牛乳 せんべい	カレーライス 春雨サラダ 豆腐スープ みかん	麦茶 セサミクッキー	豆腐 豚肉 ハム 卵 牛乳	米 じゃが芋 春雨 パン 押麦 三温糖	みかん 玉ねぎ きゅうり トマト にんじん ねぎ わかめ	515 16.2 21.5 1.6	591 16.7 24.3 2.0