



2月 給食・おやつ献立表

2022年1月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 調理師 岩瀬 美穂子
 栄養士 松崎 さとみ

日 曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる		
1 火	千草焼き ご飯 フライドポテト 春雨サラダ 豚汁	牛乳(10時)牛乳(3時) ようかん	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 プロセスチーズ ロースハム ぶたロース(赤肉) 絹ごし豆腐 油揚げ 甘みそ こしあん ホイップクリーム	精白米 じゃがいも 調合油 緑豆はるさめ ごま油 三温糖	にんじん 長ねぎ 生しいたけ にんじん きゅうり だいこん えのきたけ 粉寒天		
2 水	おでん ご飯 お野菜納豆 チーズりんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) チジミ	普通牛乳 ウィナーソーセージ はんぺん さつま揚げ 納豆 プロセスチーズ	じゃがいも 精白米 薄力粉 片栗粉 ごま油	だいこん にんじん きゅうり りんご なら にんじん		
3 木	お誕生会お楽しみ給食 恵方巻 ほうれんそうの白和え オレンジゼリー すまし汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) 鬼まんじゅう	普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 桜でんぶ パナメアエビ 鶏卵 魚肉 ソーセージ 絹ごし豆腐 ゼラチン	精白米 マヨネーズ 三温糖 しらたき ねりごま いらごま 釜焼きふ さつまいも 薄力粉	焼きのり きゅうり 生しいたけ ほうれんそう にんじん オレンジジュース みかん缶詰 ぶなしめじ たまねぎ ゆず 糸みつば		
4 金	赤魚の煮付 ご飯 蓮根オリーブ焼き かぶの漬物 みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーチェ	普通牛乳 あこうだい プロセスチーズ 鶏ひき肉 甘みそ プレーンヨーグルト	三温糖 精白米 オリーブ油 さつまいも	しょうが 生わかめ れんこん かぶ きゅうり にんじん たまねぎ なら だいこん ぶなしめじ レーズン 白桃缶		
7 月	ピピンパ井 大根味噌煮 かき玉汁 フルーツゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) 米粉蒸しパン	普通牛乳 ぶたひき肉 生揚げ 甘みそ 若鶏もも皮なし 鶏卵	精白米 三温糖 ごま油 いらごま オレンジゼリー 米粉 調合油	にんじん ほうれんそう りよくともやし 生ぜんまい だいこん たまねぎ 長ねぎ 生しいたけ 塩わかめ		
8 火	ミートパンネ ガーリックトースト フルーツヨーグルト かぼちゃポタージュ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 中華粥	普通牛乳 ぶたひき肉 バルメザンチーズ プレーンヨーグルト ホイップクリーム 生クリーム 若鶏むね(皮なし)	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 食パン 無塩バター 精白米	たまねぎ にんじん セロリー 青ピーマン トマトケチャップ ホールトマト レーズン みかん缶詰 バインアップル缶詰 パナナ かぼちゃ 長ねぎ しょうが		
9 水	ミートローフ ご飯 ゆでブロックリー マッシュポテト 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ピザトースト	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏卵 鶏ささ身 プロセスチーズ	パン粉 三温糖 精白米 じゃがいも 食パン	たまねぎ さやいんげん コーン缶詰粒 トマトケチャップ ブロックリー パセリ ぶなしめじ にんじん だいこん しゅんぎ 長ねぎ オレンジ		
10 木	炒飯 白菜の漬物 コーンバター 野菜スープ りんご	牛乳(10時) 野菜フルーツジュース(3時) パンナコッタ	普通牛乳 焼き豚 鶏卵 なたと 若鶏もも皮なし 生クリーム ゼラチン	精白米 ごま油 有塩バター 三温糖	にんじん 長ねぎ ほうきい 塩昆布 コーン缶詰粒 たまねぎ にんじん なら 生しいたけ りよくともやし りんご いちご ジャム		
14 月	カレイの照り焼き ご飯 ふろふき大根 さつまいもサラダ 中華スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココア蒸しパン(パルンタイン)	普通牛乳 まがれい 甘みそ クリームチーズ 生クリーム	三温糖 精白米 さつまいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 調合油	しょうが だいこん ゆず レーズン ながさきはくさい にんじん こまつな 生しいたけ ぶなしめじ たまねぎ スイートコーン いちご		
15 火	ミラノ風カツレツ ご飯 キャベツマリネ 野菜スープ みかん	牛乳(10時) 牛乳(3時) スイートポテト	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) バルメザンチーズ 鶏卵 生クリーム	パン粉 薄力粉 調合油 精白米 サウザンドレッシング さつまいも 無塩バター 三温糖	トマト キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン ながさきはくさい だいこん ぶなしめじ たまねぎ みかん		
16 水	マーボー豆腐丼 きゅうりの漬物 チーズ中華スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おせんべい	普通牛乳 木綿豆腐 ぶたひき肉 甘みそ プロセスチーズ	精白米 ごま油 いらごま 甘辛せんべい	長ねぎ 生しいたけ にんじん なら にんにく しょうが きゅうり 塩昆布 たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ カットわかめ スイートコーン		
17 木	鮭のクリームソース ご飯 かぼちゃの甘煮 白菜の胡麻酢和え みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) コーンフレーククッキー	普通牛乳 たいせいようさけ 甘みそ 鶏卵	薄力粉 有塩バター 精白米 三温糖 いらごま コーンフレーク 薄力粉 無塩バター	ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ ながさきはくさい だいこん にんじん 生しいたけ 長ねぎ こまつな レーズン		
18 金	カレーうどん チーズ焼き ブロックリーサラダ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) 鮭わかめおにぎり	普通牛乳 ぶたもも(赤肉) 油揚げ はんぺん プロセスチーズ 若鶏ささ身 甘みそ 鶏卵	ゆでうどん ぎょうざの皮 フレンドレッシング 精白米 いらごま	たまねぎ 生しいたけ ほうれんそう トマトソース ブロックリー 赤ピーマン りんご 生わかめ		
21 月	五目ご飯 はんぺんのチーズ焼き 白菜の漬物 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナパンケーキ	普通牛乳 若鶏もも皮なし 油揚げ はんぺん プロセスチーズ 若鶏ささ身 甘みそ 鶏卵	精白米 三温糖 マヨネーズ いらごま ごま油 じゃがいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 粉糖	ごぼう にんじん ぶなしめじ 生しいたけ こまつな あおのり はくさい にんじん 塩昆布 キャベツ なら かぶ パナナ		
22 火	オムライス 手作りミックスベジタブル 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ポテトチップス	普通牛乳 鶏卵 若鶏もも皮なし 生クリーム ベーコン	精白米 調合油 無塩バター じゃがいも さつまいも	たまねぎ 青ピーマン にんじん さやいんげん 生しいたけ かぼちゃ はくさい オレンジ		
24 木	キーマカレー ご飯 マカロニサラダ チーズコンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) きなこラスク	普通牛乳 ぶたひき肉 プロセスチーズ きな粉	じゃがいも 調合油 精白米 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ フランスパン 有塩バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にんじん きゅうり 赤ピーマン キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ コーン缶詰粒		
25 金	★手作りお弁当の日★	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ	普通牛乳		バナナ		
28 月	鯖の塩焼き ご飯 大根おろし れんこんきんぴら みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) りんごケーキ	普通牛乳 さば 甘みそ 調整豆乳	精白米 三温糖 調合油 いらごま オレンジゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	だいこん れんこん にんじん こまつな だいこん なら ごぼう たまねぎ 生しいたけ りんご		
※10時牛乳は未満児のみです。 都合により変更する場合があります。 ※土曜献立は別紙にて配布しています。 ※ ピンク枠 → さくら組リクエスト献立です!! 《アレルギー献立》 ※ オレンジ文字 → 卵・マヨネーズ未使用 除去食提供			平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			3歳未満児	488 kcal	19.3g	16.9g	1.3g
			3歳以上児	581 kcal	22.5g	19.3g	1.6g