

令和6年2月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	26	乳酸飲料 菓子	ご飯 春巻き 小松菜ともやしのごまごし 白菜と生揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★シュガートースト	米 春巻きの皮 春雨 油 砂糖 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 干ししいたけ もやし 白菜 いよかん	603 17.1 17.2 1.3	643 20.0 20.6 1.7
火	13 27	牛乳 果物	トマトソーススパゲティ フレンチドレッシングサラダ キャベツとえのきのスープ	牛乳 ★大豆のポンポン ドーナツ	スパゲティ 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 粉糖	牛乳 豚ひき肉 卵 粉チーズ ゆで大豆 カルシウムと鉄分の多いゆめ	玉ねぎ 人参 トマト(缶) ビーマン きゅうり 白菜 キャベツ えのき チンゲン菜	555 20.6 19.5 1.9	593 21.3 19.6 2.2
水	14	ヨーグルト	【お楽しみ給食】 具だくさんしょう油ラーメン 雪だるまポテトサラダ 果物	牛乳 ★アップルパイ	中華麺 油 じゃが芋 マヨネーズ ぎょうざの皮 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳	もやし コーン(缶) 人参 わかめ 小松菜 ブロッコリー みかん りんご	563 21.8 18.8 3.2	600 23.5 22.2 3.9
	28	ヨーグルト	ご飯 ミートローフ 野菜サラダ かぶのコンソメスープ 果物	牛乳 ★じゃが芋の みそ田楽	米 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	豚ひき肉 牛乳 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし かぶ かぶ葉 りんご	535 23.3 16.2 1.9	602 25.8 20.1 2.3
木	1 15	牛乳 果物	バターロール タンドリーチキン さつまいものコロコロサラダ 白菜のスープ	麦茶 ★チャーハン	バターロール さつまいも マヨネーズ お麩 米 油	鶏肉 ヨーグルト ハム	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 長ねぎ ビーマン	595 23.5 24.8 2.1	639 25.1 26.5 2.6
	29	牛乳 果物	タルタルフィッシュバーガー 大根サラダ 野菜コンソメスープ	麦茶 ★チキンライス	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま油 砂糖 米 マーガリン	メルルーサ 卵 鶏肉	玉ねぎ 大根 小松菜 人参 白菜 長ねぎ ビーマン	475 16.9 18.7 2.6	587 22.1 21.9 3.6
金	2	りんご果汁 菓子	【節分集会】節分ライス 金棒エビフライ シルバーサラダ 野菜コンソメスープ 果物	麦茶 ★ココロゼリー	米 マーガリン 油 砂糖 小麦粉 パン粉 春雨 マヨネーズ	鶏ひき肉 エビ 卵 ゆで大豆 ウィンナー 生クリーム	玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン パナ きゅうり キャベツ チンゲン菜 粉寒天 ブドウジュース オレンジジュース ミカ(缶)	603 16.8 18.7 2.8	613 18.3 20.9 3.2
	16	りんご果汁 菓子	ご飯 ししゃもの磯部揚げ 切干大根の炒め煮 小松菜と油揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★キョロトケキ	米 小麦粉 油 砂糖	ししゃも 卵 油揚げ さつま揚げ 牛乳	青のり 切干大根 人参 小松菜 パナナ	601 17.7 17.8 1.8	681 24.5 22.2 2.3
土	3 17	牛乳 菓子	かきたまうどん ひじきの炒め煮 果実ミックスジュース	牛乳 菓子パン 菓子	うどん 油 砂糖 クリームパン	牛乳 鶏肉 なた 卵 ゆで大豆 生揚げ	玉ねぎ 干ししいたけ 小松菜 ひじき 人参	529 21.1 18.4 2.4	593 23.0 18.4 3.0
月	5 19	牛乳 果物	ご飯 カラフル豚 二色和え キャベツと長ねぎのみそ汁	牛乳 ★レーズンケーキ	米 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 卵 カルシウムと鉄分の多いゆめ	玉ねぎ 人参 赤ビーマン ビーマン 黄ビーマン 小松菜 もやし キャベツ 長ねぎ レーズン	602 18.7 22.7 1.5	652 19.0 23.5 1.8
火	6 20	乳酸飲料 菓子	ほうとううどん 根菜の炊き合わせ 果物	牛乳 ★さつまいもの スティックフライ	うどん 油 砂糖 さつまいも 粉糖	豚肉 生揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ 小松菜 大根 れんこん ごぼう りんご	553 19.1 13.4 1.5	559 19.8 13.7 1.8
水	7 21	ヨーグルト	マーボー丼 ブロッコリーのさっぱり和え 具沢山みそ汁 果物	牛乳 ★ニラとねぎの チヂミ風焼き	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 ごま油	豚ひき肉 豆腐 牛乳 豚肉 卵	しょうが にんにく 人参 長ねぎ ブロッコリー もやし ごぼう パナナ にら	515 20.8 14.6 1.9	579 23.0 18.2 2.3
木	8 22	牛乳 果物	マーガリンパドとブルーベリーパド 千草焼き チーズ入りサラスバサラダ 葉ねぎのスープ	麦茶 ★ツナ昆布 おにぎり	食パン マーガリン 油 砂糖 ブルーベリージャム サラスバ マヨネーズ 卵の皮 米	鶏ひき肉 卵 チーズ ツナ(缶)	玉ねぎ 人参 きゅうり 葉ねぎ	527 19.2 21.5 2.1	582 21.0 22.7 2.7
金	9	ぶどう果汁 菓子	ご飯 鮭の照り焼き キャベツの和え物 小松菜と豆腐のみそ汁 果物	牛乳 ★ココア揚げパン	米 砂糖 ロールパン 油	生鮭 豆腐 牛乳	キャベツ きゅうり 小松菜 みかん	486 17.8 9.9 1.6	563 23.0 13.0 2.1
土	10 24	牛乳 菓子	みそラーメン 人参とじゃが芋のごま和え 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 油 じゃが芋 砂糖	豚肉 牛乳	人参 長ねぎ もやし コーン(缶) 小松菜	537 21.1 16.7 2.1	579 23.1 13.2 2.6

2月の給食だより

節分

立春の前日。豆まきをして鬼(厄)をはらい、福を呼びます。「魔物を滅ぼす=摩滅」の語呂合わせによるもので、「炒る」と「射る」をかけて炒り豆をまきます。ヒイラギの枝にイワシの頭を指して玄関にさげ、鬼や災いの侵入を防いだり、自分の年の数だけ豆を食べて無病息災を願います。



* 2日は節分集会です。

左記の通り特別メニューとなります。

* 14日はお楽しみ給食です。

給食の平均値	熱量(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	549	20.1	18.2	1.9
3歳以上児	601	22.2	19.5	2.4

※都合により献立を変更する場合があります。

※ ★印は手作りおやつです。