

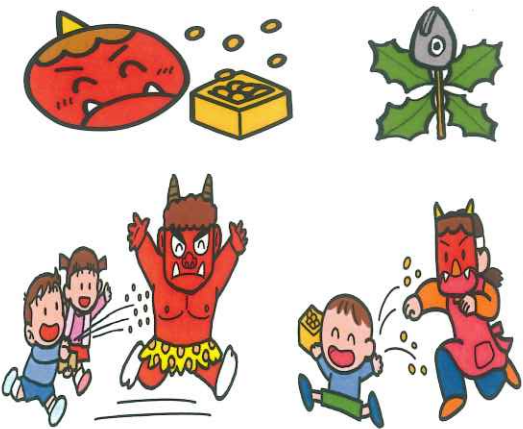
令和8年2月のこんだてひょう 狭山保育園

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	2 16	牛乳 果物	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	生姜 ニンニク 人参 長ねぎ ブロッコリー もやし 大根 ごぼう バナナ にら	544 21.6 18.3 2.0	579 22.7 18.1 2.3
火	3	乳酸飲料 菓子	【節分メニュー】オニさんおにぎり いわしのかば焼き風 まめっ子サラダ けんちん汁 果物	牛乳 ★鬼まんじゅう	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	鮭フレーク いわし ゆで大豆 豆腐 牛乳	炊き込みわかめ 岩のり トマト 生姜 キャベツ 人参 きゅうり 大根 パイン(缶) ごぼう みかん	630 21.5 16.5 2.8	649 22.3 18.1 3.3
	17	乳酸飲料 菓子	ほうとううどん きんぴらごぼう 果物	牛乳 ★さつま芋の スティックフライ	うどん 油 砂糖 さつま芋	豚肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ 小松菜 ごぼう 人参 りんご	551 18.6 14.0 1.6	556 19.0 14.6 1.9
水	4	ヨーグルト	ご飯 カラフル酢豚 二色和え キャベツと長ねぎのみそ汁	牛乳 ★りんごのメープル バター蒸しパン	米 片栗粉 油 砂糖 バター メープルシロップ 小麦粉 三温糖 バター	豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 もやし キャベツ 長ねぎ りんご	565 19.4 14.4 1.6	654 21.0 19.2 1.9
	18	ヨーグルト	【お楽しみ給食】オムライス 鶏の照り焼き マカロニポテトサラダ コンソメスープ プリン	麦茶ミルク ★サンドイッチ	米 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 食パン	鶏ひき肉 卵 鶏肉 かにかま 牛乳 ハム 生クリーム	玉ねぎ ビーマン 人参 ブロッコリー 大根 コーン(缶) いちご キャベツ	677 29.1 24.0 3.1	746 31.7 28.4 3.7
木	5 19	牛乳 果物	マカロンサンドとブルーベリーサンド 千草焼き サラスパサラダ 大根と長ねぎのスープ	麦茶 ★ツナ昆布 おにぎり	食パン マーガリン 油 ブルーベリージャム 砂糖 米 サラスパ マヨネーズ	鶏ひき肉 卵 ツナ(缶)	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 人参 大根 長ねぎ	525 18.8 19.8 2.2	579 20.5 20.6 2.8
金	6 20	ぶどう果汁 菓子	ご飯 鮭の甘酢あんかけ キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 ★ココア揚げパン	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ロールパン	生鮭 豆腐 牛乳	人参 もやし キャベツ きゅうり ほうれん草 みかん	599 22.2 12.8 1.6	618 26.4 15.8 1.9
土	7	牛乳 菓子	みそラーメン 白菜と人参の磯和え 乳酸飲料	牛乳 ★菓子パン 菓子	中華麺 油	豚肉 牛乳	人参 もやし 長ねぎ コーン(缶) 小松菜 白菜 きざみのり	504 21.0 14.0 2.2	542 22.9 10.4 2.7
	21	牛乳 菓子	みそラーメン 白菜と人参の磯和え 乳酸菌飲料	牛乳 ★菓子パン 菓子	中華麺 油	豚肉 牛乳	人参 もやし 長ねぎ コーン(缶) 小松菜 白菜 きざみのり	530 20.4 13.9 2.3	528 20.1 10.2 2.7
月	9	牛乳 菓子	ご飯 ミートローフ もやしときゅうりのサラダ かぶとしめじのみそ汁 果物	牛乳 ★ミアリカントッゲ	米 パン粉 油 小麦粉 砂糖	豚ひき肉 卵 鶏肉 牛乳 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きゅうり かぶ かぶ葉 しめじ りんご	663 26.9 28.2 2.2	707 29.1 28.3 2.5
火	10 24	乳酸飲料 果物	野菜あんかけラーメン 高野豆腐の揚げ煮 ふかしじゃが芋	牛乳 ★フレットト	中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 食パン マーガリン	豚肉 高野豆腐 牛乳 卵	人参 もやし 白菜 大根	573 23.2 17.3 3.9	616 26.3 21.1 4.9
水	25	ヨーグルト	ご飯 揚げぎょうざ 小松菜ともやしの和え物 白菜と生揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★かきたま とろとろうどん	米 ぎょうざの皮 油 砂糖 うどん 片栗粉	豚ひき肉 生揚げ 牛乳 卵	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にら 生姜 小松菜 もやし 白菜 みかん 人参	546 20.5 13.6 1.8	636 23.1 16.9 2.3
木	12 26	牛乳 果物	バターロール タンドリーチキン もやしと人参のおかか和え 白菜のスープ	麦茶 ★チャーハン	バターロール お麩 米 油	鶏肉 ヨーグルト 削り節 豚肉	玉ねぎ もやし 人参 白菜 小松菜 長ねぎ ビーマン	503 21.9 18.9 2.0	526 23.2 19.2 2.4
金	13 27	オレンジ果汁 菓子	ふりかけご飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の炒め煮 小松菜と豆腐のみそ汁 果物	牛乳 ★プチプチ コーンのケーキ	米 小麦粉 油 砂糖	ホキ 卵 さつま揚げ 豆腐 牛乳	青のり 切干大根 人参 小松菜 バナナ コーン(缶)	622 20.8 18.2 2.2	667 24.9 21.6 2.7
土	14 28	牛乳 菓子	トマトソーススパゲティ ポテトサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子	スパゲティ 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト(ホール缶) ビーマン きゅうり	643 22.7 24.0 1.3	708 25.1 23.0 1.6

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。



* 3日は節分集会です。

* 18日はお楽しみ給食です。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	569	21.5	17.8	2.1
3歳以上児	610	23.7	18.9	2.6

※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。