



給食献立表



発行者：広野保育園
令和6年2月号

日曜日	行事	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印は手作りおやつです	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1 木	カミカミメニュー	焼き魚、きんぴらごぼう、バナナ、うどん汁	七分つき米(未)、干しうどん、しらたき、砂糖、ごま油	鮭、さつま揚げ、薄揚げ、煮干し、炒りごま、しょうゆ、○牛乳	りんご、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、バナナ	りんご	牛乳 クッキー	E 389.7(522.9) P 20.2(21.6) F 13.8(14.2) 塩 2.6(2.2)
2 金	節分献立 完全給食	鬼が島ドライカレー、ストロベリーゼリー、コンソメスープ	七分つき米、サラダ油、米粉、砂糖、○食パン	豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、ウインナー、シュウマイ、○フローズンホイップ、○牛乳	○バナナ、たまねぎ、ミニゼリー、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、冷凍とうもろこし、にんにく、しょうが、○いちご、○パイン缶、○白桃缶	バナナ	牛乳 恵方巻ロール★	E 623.3(525.6) P 25.1(20.1) F 21.9(17.2) 塩 1.7(1.4)
3 土		豚丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、○お菓子	豚肉、しょうゆ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、バナナ		麦茶 お菓子	E 284.9(383.4) P 13.9(13.6) F 12.4(11.3) 塩 0.8(0.7)
5 月		つくね焼き、ピーマンと野菜のソテー、いよかん、みそ汁(わかめ・玉葱)	七分つき米(未)、ピーマン、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖、○薄力粉、○片栗粉、○ごま油	鶏ももひき肉、鶏むねひき肉、米みそ、ベーコン、煮干し、炒りごま、しょうゆ、○牛乳、○豚ひき肉、○しらす干し	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、わかめ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、いよかん、○キャベツ、○冷凍とうもろこし	バナナ	牛乳 チヂミ★	E 413.1(506.0) P 20.0(19.4) F 17.9(15.3) 塩 2.5(2.0)
6 火		塩野菜あんかけ、焼き餃子、りんご、みそ汁(白菜・しめじ・厚揚げ)	○さつまいも、片栗粉、ごま油、○チョコビスケット	豚肉、厚揚げ、米みそ、煮干し、○牛乳	もやし、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが、りんご	麦茶 ゆで芋	牛乳 ビスケット	E 382.0(421.1) P 19.7(17.0) F 18.8(13.1) 塩 1.7(1.2)
7 水	たらの解体ショー	ハッシュドポーク、フレンチサラダ、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	豚肉、バター、牛乳	○いよかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、冷凍とうもろこし、マッシュルーム、バナナ、○ぶどうゼリー	いよかん	ぶどうゼリー	E 442.7(389.3) P 15.8(12.9) F 18.8(14.7) 塩 2.1(1.7)
8 木		タラフライ、ブロッコリーのおかか和え、いよかん、すまし汁(えのき・小松菜・豆腐)	七分つき米(未)、サラダ油、薄力粉、パン粉、○食パン、○マヨネーズ	たら、豆腐、さば節、かつお節はくさい、しょうゆ、○牛乳、○ピザ用チーズ、○しらす干し、○キャベツ	○りんごジュース、ブロッコリー、冷凍とうもろこし、にんじん、こまつな、えのきだけ、出し昆布、いよかん、○刻みのり	りんごジュース	牛乳 しらすトースト★	E 458.0(583.9) P 24.9(25.0) F 20.9(18.6) 塩 2.3(1.9)
9 金		豚肉の香味焼き、大根サラダ、りんご、みそ汁(わかめ・しめじ・厚揚げ)	七分つき米(未)、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、○さつまいも、○蒸しパンミックス	豚肉、厚揚げ、米みそ、ローズハム、煮干し、すりごま、しょうゆ、○牛乳	○バナナ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、りんご	バナナ	牛乳 さつまいも蒸しパン★	E 439.7(537.3) P 21.6(20.9) F 22.9(19.9) 塩 2.0(1.6)
10 土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、○お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、しょうゆ、牛乳	ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ、バナナ		麦茶 お菓子	E 324.1(428.8) P 14.8(15.4) F 17.9(16.4) 塩 1.4(1.2)
13 火		鶏肉のから揚げ、春雨サラダ、バナナ、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ)	七分つき米(未)、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、サラダ油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ、ローズハム、煮干し、しょうゆ、○フローズンホイップ	もやし、たまねぎ、キャベツ、冷凍とうもろこし、にんじん、きゅうり、しょうが、わかめ、バナナ、○みかん缶	麦茶 星たべよ	プリンアラモード★	E 354.9(520.0) P 17.2(19.5) F 14.3(16.4) 塩 1.9(1.8)
14 水		豚肉のカレーソテー、ポテトサラダ、みかん、みそ汁(キャベツ・しめじ・薄揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○砂糖	豚肉、米みそ、薄揚げ、ローズハム、煮干し、しょうゆ、○牛乳、○卵、○無塩バター	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、冷凍とうもろこし、しめじ、ピーマン、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、みかん	バナナ	牛乳 ココアマドレーヌ★	E 572.4(621.8) P 22.4(20.6) F 31.2(25.5) 塩 2.1(1.6)
15 木		スパニッシュオムレツ、野菜サラダ、バナナ、ふりかけ、かぶのスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、○ホットケーキミックス	卵、ベーコン、牛乳、ダイスカットチーズ、○牛乳、○豆腐	○みかん、りんご、かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、バナナ	みかん	牛乳 豆腐ーナツ★	E 382.9(467.7) P 14.8(14.6) F 16.2(13.4) 塩 2.1(1.7)
16 金		ぶりの香味揚げ、ひじきときゅうりのサラダ、りんご、みそ汁(ほうれん草・豆腐・焼き麩)	七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、焼き麩、○パームクーヘン	ブリ、豆腐、米みそ、煮干し、すりごま、しょうゆ、○牛乳	○バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ひじき、にんにく、しょうが、りんご、○バナナ	バナナ	牛乳 パームクーヘン	E 352.9(502.0) P 18.2(20.0) F 21.9(21.9) 塩 2.0(1.8)
17 土		焼肉丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	豚肉、しょうゆ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、しょうが、にんにく、バナナ		麦茶 お菓子	E 307.0(415.0) P 12.8(13.7) F 14.3(13.5) 塩 1.2(1.1)
19 月		しゅうまい、野菜炒め、バナナ、豚汁	七分つき米(未)、板こんにゃく、サラダ油、○食パン	豚肉、厚揚げ、ベーコン、米みそ、煮干し、しょうゆ、○牛乳、○ローズハム、○ピザ用チーズ	○みかん、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、ねぎ、バナナ、○ピーマン	みかん	牛乳 ピザトースト★	E 450.4(518.4) P 24.8(22.4) F 20.3(16.9) 塩 2.6(2.0)
20 火	旬の魚デー	いわしのかば焼き、おひたし、りんご、かきたま汁	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、片栗粉、○砂糖	いわし、豆腐、卵、米みそ、ちくわ、炒りごま、煮干し、しょうゆ、○プレーンヨーグルト	○バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが、りんご、○みかん缶	バナナ	みかんヨーグルト★	E 257.4(365.7) P 16.4(15.2) F 11.0(9.1) 塩 1.6(1.2)
21 水		すき焼き風煮、ハリハリ納豆、バナナ、みそ汁(大根・なめこ)	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油、ごま油、○ばりんこ	焼き豆腐、豚肉、挽きわり納豆、米みそ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	○いよかん、だいこん、はくさい、にんじん、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、芽ひじき、バナナ	いよかん	牛乳 ばりんこ	E 348.9(477.3) P 18.0(18.4) F 17.6(16.0) 塩 2.2(1.8)
22 木	誕生会 完全給食	麻婆ラーメン、ゼリーアラモード	中華麺、サラダ油、片栗粉、砂糖、○グラニュー糖、○薄力粉	豆腐、豚ひき肉、フローズンホイップ、米みそ、しょうゆ、○牛乳、○無塩バター、○フローズンホイップ	○バナナ、みかん缶、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、出し昆布、干しいたけ、りんごゼリー、○いちご、○いちごジャム	バナナ	麦茶 ラブリーケーキ★	E 672.4(547.1) P 22.0(17.1) F 23.6(19.5) 塩 5.4(4.3)
24 土		キャベツのうま煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、○お菓子	豚肉、しょうゆ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、バナナ		麦茶 お菓子	E 290.5(401.8) P 13.2(14.0) F 13.6(13.1) 塩 1.1(0.9)
26 月		白身魚の梅焼き、大根きんぴら、みかん、ふわふわスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖、パン粉、ごま油	カレイ、卵、ベーコン、粉チーズ、薄揚げ、米みそ、炒りごま、しょうゆ、○鶏ひき肉、○薄揚げ	○バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、梅干し、みかん、○芽ひじき、○にんじん	バナナ	麦茶 ひじきおにぎり★	E 313.9(429.4) P 16.8(18.1) F 7.6(7.1) 塩 1.8(1.6)
27 火		おでん、生姜醤油和え、いよかん、ふりかけ、麦茶	七分つき米(未)、板こんにゃく、砂糖、○じゃがいも、○片栗粉、○サラダ油	厚揚げ、うずら卵、焼ちくわ、さつま揚げ、煮干し、しょうゆ、○牛乳、○ピザ用チーズ、○ベーコン	○りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、だし昆布、しょうが、いよかん、○たまねぎ、○にんじん	りんご	牛乳 チーズ入りじゃがいもおやき★	E 328.5(442.1) P 18.4(18.2) F 14.3(13.1) 塩 2.7(2.3)
28 水		タンダーチキン、ブロッコリーサラダ、バナナ、みそ汁(大根・わかめ)	○さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油、○マリービスケット	鶏もも肉、米みそ、煮干し、プレーンヨーグルト、○牛乳	ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、わかめ、たまねぎ、しょうが、にんにく、バナナ	麦茶 ゆで芋	牛乳 ビスケット	E 290.4(396.8) P 17.2(17.7) F 9.9(8.6) 塩 1.5(1.3)
29 木	カミカミメニュー	親子煮、浅漬け、りんご、みそ汁(チンゲンサイ・厚揚げ)	砂糖、○さつまいも、○砂糖、○サラダ油	卵、厚揚げ、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	○いよかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、しいたけ、出し昆布、りんご	いよかん	牛乳 いもけんぴ★	E 379.0(488.4) P 20.6(20.3) F 16.2(14.6) 塩 2.3(1.9)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミメニューです。

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。



旬の魚 いわし

いわしは脂がのってくる9月ごろから冬場にかけてが旬となります。栄養価が高く、ヘルシーな食品です。しらす干しや煮干しなどもいわしの加工品として有名です。いわしには独特の臭みがあり、さらに焼くとそのにおいが強くなります。また、煙もよく出ることから、鬼が苦手とするにおいと煙で鬼を追い払うために、節分には、飾るだけでなく食べる習慣が根付いたと言われています。



松組さんには卒園までにもう一度食べたい給食をリクエストしてもらっています。
今月はハッシュドポーク、しらすトースト、ピザトースト、白身魚の梅焼きです。
献立表に赤字で記載されているのがリクエストメ



今年の恵方は東北東！

