献　　立　　表

2024年2月　　ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 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	その他
01 木	昼食	和風きのこスパゲティー 温野菜サラダ かぶスープ	スパゲティー(小麦) オリーブオイル さつまいも	ベーコン(卵不使用)、きざみのり 油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ えのきたけ、しいたけ、にんにく かぼちゃ(冷凍)、にんじん、コーン缶 かぶ、かぶ・葉	めんつゆ、食塩 食塩、こしょう 酒、みりん、だしかつお、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	鮭とブロッコリーのおにぎり	胚芽米	鮭、こんぶ(だし用)	ブロッコリー(冷凍)	しょうゆ、糸かつお、食塩
02 金	昼食	★節分メニュー いわしの蒲焼丼 五目豆 けんちん汁	胚芽米、片栗粉、上白糖、なたね油 板こんにゃく、上白糖 さといも(冷凍)	いわし、きざみのり だいず水煮レトルト 角切り昆布、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、ごぼう、干ししいたけ だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	おに蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、こしあん 牛乳	いちご	ベーキングパウダー、ココアパウダー
03 土	昼食	牛乳(幼児のみ) カレーうどん バナナ	ゆでうどん(小麦)、片栗粉	牛乳 牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む) しょうゆ、みりん、だしかつお
05 月	昼食	ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草の煮びたし すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖	さわら、味噌 こんぶ(だし用)、油揚げ 木綿豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ にんじん、だいこん	みりん、酒 みりん、しょうゆ、糸かつお、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	揚げうどん(のり塩味) 牛乳	ゆでうどん(小麦)、なたね油	あおのり 牛乳		食塩
06 火	昼食	ご飯 ガリバタチキン 大根サラダ お味噌汁	胚芽米 バター、なたね油、上白糖 上白糖 さといも(冷凍)	鶏もも肉 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	にんにく だいこん、ブロッコリー(冷凍)、トウミョウ、にんじん たまねぎ、葉ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ、糸かつお、食塩 だしかつお
	午後おやつ	フルーツゼリー おこめパフ 牛乳	上白糖 うるち米、植物油脂	アガー 牛乳	もも缶、みかん缶、いちご	塩
07 水	昼食	ご飯 かれいの中華あん 添え野菜(ブロッコリー) 中華スープ	胚芽米 片栗粉、なたね油、ごま油 はるさめ	かれい	たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ ブロッコリー(冷凍) はくさい、コーン缶、エリンギィ、にら	みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらスープ、食塩 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳		
08 木	昼食	わかめごはん 大根と豚肉のみそ煮 白菜とツナのサラダ	胚芽米 さといも(冷凍)、上白糖、なたね油 上白糖	豚肉、いんげんまめ(冷凍) 味噌、こんぶ(だし用) ツナ	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶) はくさい、きゅうり、にんじん	わかめのふりかけ しょうゆ、だしかつお しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ピザまん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー(卵不使用)、とろけるチーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー
09 金	昼食	カレーライス マカロニサラダ 黄桃	胚芽米、じゃがいも マカロニ(小麦)、上白糖	牛肉 ハム(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、にんじん もも缶	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む) 酢、食塩
	午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳 飲むヨーグルト	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
10 土	昼食	牛乳(幼児のみ) ちゃんぽん オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	牛乳 豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん オレンジ	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
13 火	昼食	ご飯 たらのみぞれ煮 もくもく野菜のおかか和え お味噌汁	胚芽米 上白糖	たら 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	いよかん たい焼き 牛乳	小麦粉、上白糖、植物油脂	あんこ 牛乳	いよかん	増粘剤
14 水	昼食	❤バレンタインメニュー ご飯 ハートのコロッケ 大根とじゃこのサラダ すまし汁	胚芽米 馬鈴薯、たまねぎ、砂糖、パン粉、小麦粉 コーンフラワー、食物油脂、還元水あめ、なたね油 ごま油、上白糖 干しそうめん、手鞠麩(小麦)	鶏肉、豚肉、豚脂 チリメン こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、きゅうり にんじん、たまねぎ	食塩、ケチャップ しょうゆ、酢 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	ハートココアケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、粉糖	豆乳 牛乳		ココアパウダー、ベーキングパウダー
15 木	昼食	和風きのこスパゲティー 温野菜サラダ かぶスープ	スパゲティー(小麦) オリーブオイル さつまいも	ベーコン(卵不使用)、きざみのり 油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ えのきたけ、しいたけ、にんにく かぼちゃ(冷凍)、にんじん、コーン缶 かぶ、かぶ・葉	めんつゆ、食塩 食塩、こしょう 酒、みりん、だしかつお、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	鮭と大葉の塩こんぶおにぎり	胚芽米	鮭、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	大葉	しょうゆ、食塩
16 金	昼食 ★	ご飯 ハンバーグ(デミグラスソース) 白菜のチーズおかか和え コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、パン粉(小麦)、小麦粉、上白糖	豚ひき肉、牛ひき肉 チーズ ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、しいたけ はくさい、にんじん にんじん、たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)	デミグラスソース(小麦)、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ しょうゆ、糸かつお コンソメ、食塩
	午後おやつ	オレンジパフェ りんごジュース	小麦粉、上白糖、コーンフレーク、コーンスターチ、なたね油	豆乳	オレンジ りんご天然果汁	ベーキングパウダー
17 土	昼食	牛乳(幼児のみ) カレーうどん バナナ	ゆでうどん(小麦)、片栗粉	牛乳 牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む) しょうゆ、みりん、だしかつお

19 月	昼食	ご飯 さわらの西京焼き ほうれん草の煮びたし すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖	さわら、味噌 こんぶ（だし用）、油揚げ 木綿豆腐、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	ほうれんそう（冷凍）、にんじん、えのきたけ にんじん、だいこん	みりん、酒 みりん、しょうゆ、糸かつお、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	揚げうどん（コンソメ味） 牛乳	ゆでうどん（小麦）、なたね油	牛乳		コンソメ
20 火	昼食	ご飯 ガリバタチキン 大根サラダ お味噌汁	胚芽米 バター、なたね油、上白糖 上白糖 さといも（冷凍）	鶏もも肉 厚揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	にんにく だいこん、ブロッコリー（冷凍）、トウミョウ、にんじん たまねぎ、葉ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ、糸かつお、食塩 だしかつお
	午後おやつ	フルーツゼリー おこめパフ 牛乳	上白糖 うるち米、植物油脂	アガー 牛乳	もも缶、みかん缶、いちご	塩
21 水	昼食	ご飯 かれいの中華あん 添え野菜（ブロッコリー） 中華スープ	胚芽米 片栗粉、なたね油、ごま油 はるさめ	かれい	たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ ブロッコリー（冷凍） はくさい、コーン缶、エリンギィ、にら	みりん、しょうゆ、酒、酢、鶏がらスープ、食塩 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳		
22 木	昼食	わかめごはん 大根と豚肉のみそ煮 白菜とツナのサラダ	胚芽米 さといも（冷凍）、上白糖、なたね油 上白糖	豚肉、いんげんまめ（冷凍） 味噌、こんぶ（だし用） ツナ	だいこん、にんじん、たけのこ（水煮缶） はくさい、きゅうり、にんじん	わかめのふりかけ しょうゆ、だしかつお しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ピザまん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー（卵不使用）、とろけるチーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー
24 土	昼食	牛乳（幼児のみ） ちゃんぽん オレンジ	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	牛乳 豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん オレンジ	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
26 月	昼食	カレーライス マカロニサラダ 黄桃	胚芽米、じゃがいも マカロニ（小麦）、上白糖	牛肉 ハム（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、にんじん もも缶	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む） 酢、食塩
	午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳 飲むヨーグルト	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
27 火	昼食	ご飯 たらのみぞれ煮 もくもく野菜のおかか和え お味噌汁	胚芽米 上白糖	たら 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	だいこん、しょうが ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	いよかん たい焼き 牛乳	小麦粉、上白糖、植物油脂	あんこ 牛乳	いよかん	増粘剤
28 水	昼食	ロールパン 鮭とほうれんそうのクリームシチュー かぼちゃのそぼろ煮	ロールパン（小麦・マーガリン、牛乳） 上白糖、なたね油、片栗粉	鮭、牛乳 鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう（冷凍） かぼちゃ（冷凍）、葉ねぎ、しょうが	シチュールウ（小麦・チーズ・乳製品）、食塩、こしょう 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	だいこんの葉とじゃこのおにぎり	胚芽米	チリメン	だいこん（葉）	しょうゆ
29 木	昼食	味噌ラーメン カムカムサラダ みかん	ゆで中華めん（小麦） ごま油、上白糖	豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし コーン缶、葉ねぎ、にんにく にんじん、きゅうり、切り干しだいこん みかん	みりん、鶏がらスープ めんつゆ、食塩、こしょう しょうゆ、食塩、こしょう
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖	牛乳		

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。
○給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いします。

＜今月の旬の食材＞　カリフラワー、キャベツ、水菜、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、でこぽん
ほうれん草、れんこん、菜の花、さわら、いよかん、しゅんぎく、せり、セロリー、ねぎ、キウイ

★ **お誕生日おめでとうメニューです。2月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。**

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	547kcal	575 kcal	449kcal	454 kcal
たんぱく質	20.4g	23.9 g	16.8g	17.0 g
脂質	15.1g	14.2～21.3 g	13.7g	10.0～15.1 g
カルシウム	230mg	270 mg	201mg	225 mg
ビタミンC	27mg	23 mg	22mg	20 mg