



2月給食献立予定表

令和5年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	木	ドライカレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	焼きそばパン <small>(食パン)</small>	牛乳、豚肉、ハム、バター	米、ロールパン、中華麺、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょう キャベツ、ピーマン、にんにく、しょうが レモン果汁	520 650	
2	金	鬼ざり 魚のかば焼き ビーンズサラダ 豚汁	福豆風ポーロ <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、あじ、木綿豆腐、豚肉 大豆、味噌、鶏卵 かつお節	米、じゃがいも、片栗粉 上白糖、油、ごま油 とうもろこし	にんじん、だいこん、きゅうり、みかん缶 葉ねぎ、しょうが、のり	420 525	節分メニュー もりもり食べて鬼を やっつけよう！
5	月	しょうゆラーメン 春巻き みかん	おにぎり <small>(おにぎり)</small>	牛乳、豚肉、かつお節	米、中華麺、ごま油	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん 塩こんぶ、葉ねぎ、みかん	334 418	わかばの年長 うたちゃんの リクエストメニューです！
6	火	白身魚の香草パン粉焼き 白菜とりんごのゆず風味和え けんちん汁	レモンケーキ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、しいら、鶏卵 豚肉、バター、豆乳、ちくわ 粉チーズ、木綿豆腐	米、ホットケーキ粉、上白糖 パン粉、小麦粉、油、粉糖 はちみつ	はくさい、りんご、にんじん、きゅうり ごぼう、葉ねぎ、レモン果汁、ゆず パセリ	524 655	
7	水	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	ビスコ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、木綿豆腐、豚肉 しらす干し、味噌	米、上白糖、片栗粉、ごま油	ほうれん草、にんじん、たまねぎ もやし、干しいたけ、わかめ、にんにく しょうが、白ねぎ	324 406	
8	木	魚のソース焼き キャベツときゅうりの甘酢和え かきたま汁	カルシウムせんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、めかじき、鶏卵	米、小麦粉、油、上白糖	きゅうり、キャベツ、白ねぎ、わかめ みかん缶	405 507	めかじきは脂がのっけていて とってもおいしいですよ！
9	金	鶏肉のさっぱり焼き ほうれん草としらすのおかか和え すまし汁	バナナ <small>(バナナ)</small>	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 しらす干し、かつお節	米、上白糖	ほうれん草、にんじん、葉ねぎ しょうが、バナナ、白ねぎ	392 491	
13	火	魚の酢豚風 中華スープ ヨーグルト	スイートポテト <small>(さつまいも)</small>	牛乳、ヨーグルト、まぐろ 鶏卵、バター	米、さつまいも、片栗粉、油 上白糖	たまねぎ、にんじん、たけのこ チンゲン菜、グリーンピース、パイン缶 しょうが、干しいたけ	488 610	
14	水	ハンバーグ こふき芋 レタススープ	バレンタインクッキー <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 ベーコン	米、じゃがいも、小麦粉、油 上白糖、マーガリン、パン粉	たまねぎ、レタス、にんじん、青のり	542 678	バレンタインメニュー クッキーはハートの形かな？
15	木	鯖のカレー焼き キャベツの味噌だれサラダ すまし汁	パウムクーヘン <small>(パウムクーヘン)</small>	牛乳、さば、鶏肉、味噌	米、麩、上白糖、油	キャベツ、ほうれん草、きゅうり しょうが、にんじん	473 592	
16	金	焼肉 ツナときゅうりの酢の物 なめこスープ	ぼたぼた焼き <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、ツナ、	米、上白糖、油、ごま	きゅうり、たまねぎ、なめこ、ほうれん草 パプリカ、ピーマン、白ねぎ、わかめ しょうが	446 558	
19	月	富士山コロケ ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁	メロンパン <small>(食パン)</small>	牛乳、味噌、バター、油揚げ	米、ロールパン、上白糖 ホットケーキ粉、ごま油	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ レモン果汁	516 646	2月23日は富士山の日 少し早いですが富士山コロケ の登場です。
20	火	魚のマヨネーズ焼き カレー風味リョネーズポテト えのきともやしのスープ	みかんケーキ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、しいら、ベーコン 鶏肉、バター	米、じゃがいも、マヨネーズ ホットケーキ粉、油	たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ えのきたけ、みかん缶、みかん果汁 パセリ	523 654	
21	水	鶏肉の味噌漬焼き ひじきの酢の物 のっぺい汁	コーンフロスト <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏肉、味噌	米、さといも、そうめん コーンフロスト、上白糖 ごま、ごま油、油	だいこん、きゅうり、にんじん、葉ねぎ ひじき、みかん缶	542 678	
22	木	愛情弁当						
26	月	中華丼 ハムと大根のスープ ゼリー	肉まん <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、ハム	米、ホットケーキ粉、上白糖 ごま油	だいこん、はくさい、たまねぎ、たけのこ にんじん、しいたけ、葉ねぎ、わかめ	468 585	手作り肉まんは 人気のおやつです！
27	火	魚の照り焼き わかめとコーンのサラダ 味噌汁	マカロニあべかわ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、さわら、味噌、きなこ 油揚げ	米、マカロニ、じゃがいも 上白糖、油、とうもろこし	たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ 葉ねぎ	443 554	
28	水	豆腐と鶏肉の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	たい焼き <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、木綿豆腐、鶏肉 味噌、油揚げ、かつお節	米、油、上白糖 たいやき	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、干しいたけ	458 573	たいやきを食べるなら.. 頭から？しっぽから？ おなかから？？？
29	木	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、さば、豚肉、味噌 しらす干し、油揚げ	米、さといも、上白糖、ごま	にんじん、ごぼう、うめ干し、葉ねぎ 切干大根、干しいたけ、にんにく しょうが	476 595	柑橘類が有名な県です おたのしみ☺

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

