



2023年 2月給食献立表



立花ひよこ保育園

	(月) 13, (水) 22	(火) 14, 28	(水) 1, 15	(木) 2, 16	(金) 3 [節分]	(土) 4, 18	
昼食	すき焼き風煮 牛肉 25 焼き豆腐 20 玉ねぎ/白ねぎ 20/5 白菜/しめじ 20/10 春菊/麩 5/1 糸こんにゃく 10 しょうゆ/砂糖 2/1 酒 1	れんこんのあんかけバーグ れんこん 40 豆腐 20 れんこん 10 玉ねぎ 30 ひじき/生姜 1/少々 しょうゆ/みりん 2/1 青ねぎ/片栗粉 2/0.5 ほうれん草 20	豆腐カツ 木綿豆腐 60 こめ油 5 しょうゆ/にんにく 1/少々 薄力粉/パン粉 2/8 カリフラワー 20	鰯の幽庵焼き 鰯 40 しょうゆ 2 みりん 1 ゆず 適量	つけ合わせ ほうれん草 20 ナムル 水菜/もやし 10/30 人参 8 ごま/ごま油 1 しょうゆ/塩 1/0.2	巻き寿司 有機米/焼きのり 50/1枚 人参/きゅうり 15 高野豆腐 3 さつま芋 15 酢/砂糖 15/7 塩/しょうゆ 2/8	中華丼 有機米 50 豚肉/生椎茸 20/5 白菜 30 人参/玉ねぎ 10 長ねぎ 10 しょうゆ 2 塩/しょうゆ 少々 片栗粉/油 1
	スパゲティサラダ スパゲティ 10 コーン/人参 10/5 キャベツ 8 ブロッコリー 10 豆乳マヨネーズ 5	つけ合わせ 紅白なます 人参 15 大根 45 ゆず/ごま 適量/0.5 酢 3 砂糖 1 しょうゆ 0.5	みそ汁 玉ねぎ 25 麩 1 みつば 2 麦みそ 5	人参サラダ 人参 25 もやし/コーン 15/10 ほうれん草 15 酢/こめ油 1 砂糖/しょうゆ 1	菜の花和え ほうれん草 30 人参/菜の花 8/5 コーン/しょうゆ 5/1	いわしのフライ いわし 40 パン粉/薄力粉 10/5 こめ油 5	ブロccoliのおかか和え ブロccoli 40 かつお節 少々 しょうゆ 1
	みそ汁 ほうれん草 15 えのき 20 麦みそ 5	みそ汁 長芋 20 しめじ 10 麦みそ 5	かきごはん カキ/みつば 20/2 しょうゆ/酒 1 有機米 45	豚汁 豚肉/人参 10/5 大根/里芋 15 ごぼう 5 豆腐 15 青ねぎ/麦みそ 2/4	カミナリ汁 豆腐/ごま油 15/0.5 人参/大根 5/1.5 白ねぎ 3 しょうゆ/塩 1/0.2 酒 1	みそ汁 みそ汁 15 玉ねぎ 0.3 わかめ 5 麦みそ 5	
	ごはん 有機米 55	ごはん 有機米 55	芋チーズもち じゃが芋 50 塩/片栗粉 0.1/2 チーズ/粉チーズ 5/1 こめ油 1	五穀ごはん 五穀米 適量 有機米 55	カミナリ汁 豆腐/ごま油 15/0.5 人参/大根 5/1.5 白ねぎ 3 しょうゆ/塩 1/0.2 酒 1	みそ汁 みそ汁 15 玉ねぎ 0.3 わかめ 5 麦みそ 5	
	おやつ 小松菜 有機米 30 おにぎり 小松菜/ごま 5/1 22日(乳児) 22日(乳児) 5/0.1 お楽しみおやつ 22日(乳児) 0.5 お楽しみおやつ 22日(乳児) 0.5/0.1	きな粉の焼きもち だんご粉 20 絹豆腐 5 きな粉 3 砂糖/塩 3/少々	果物 みかん	果物 りんご	果物 りんご	果物 いよかん	自然食品菓子 牛乳
	果物 デコボン	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
	(月) 6, 20	(火) 7, 21	(水) 8, (月) 27	(木) 9, (金) 17	(金) 10, 24		
昼食	鰯のムニエル 鰯 40 薄力粉/バター 2/1 オリーブ油 1 塩 少々	ポークビーンズ 豚肉/玉ねぎ 10/25 人参/大豆 15/10 じゃが芋 30 いんげん/こめ油 5/1 ケチャップ 5 トマトピューレ 5 しょうゆ 1.5 砂糖 1	大根と鶏手羽の甘辛煮 鶏手羽中 2本 大根 40 人参 20 白ねぎ 8 しょうゆ/みりん 3/2 砂糖 1	豚みそ炒め 豚肉 20 キャベツ 30 玉ねぎ/生椎茸 20/8 人参/水菜 15/8 しょうゆ/みりん 1 砂糖 1 麦みそ 4	鱈の竜田揚げ 鱈 40 片栗粉 2 こめ油 5 しょうゆ/酒 2 生姜/にんにく 少々 ブロッコリー 20	つけ合わせ しょうゆ 20	
	焼きみかん みかん 1/4個	小松菜のこま和え 小松菜 40 えのき 30 もやし 8 ごま 1 しょうゆ 1	小松菜のこま和え 小松菜 40 えのき 30 もやし 8 ごま 1 しょうゆ 1	さつま芋のオーロラサラダ さつま芋 40 ブロッコリー 20 もやし 10 ケチャップ 2 豆乳マヨネーズ 4	さらさ and え じゃが芋 30 もやし/人参 20/10 ほうれん草 10 ハム 5 塩/しょうゆ 0.1/1		
	白菜のうま煮 白菜/人参 40/10 生椎茸 8 長ねぎ/うすあげ 8/4 しょうゆ/みりん 2/1	キャベツと水菜のおろしサラダ キャベツ 35 水菜/人参 10/8 大根/こめ油 20/1 しょうゆ/酢 2/1 砂糖 0.5	みそ汁 さつま芋 20 玉ねぎ/青ねぎ 20/2 麦みそ 5	すまし汁 えのき 25 わかめ 0.3 しょうゆ 1 塩 0.2	みそ汁 キャベツ 20 えのき 10 わかめ 0.3 麦みそ 5 有機米 55		
	みそ汁 じゃが芋 20 小松菜 10 わかめ 0.1 麦みそ 5	スープ ほうれん草 10 えのき 20 コンソメ 適量 しょうゆ/塩 少々	いりごはん いりこ 2 有機米 55 生姜/しょうゆ 少々/2 みりん/塩 1/少々	五穀ごはん 五穀米 適量 有機米 55	ごはん 有機米 55		
	納豆ごはん 有機米 40 豚ミンチ 20 納豆 10 青ねぎ 2 しょうゆ/酒 1.5/1	ごはん りんごのケーキ 薄力粉 20 りんご 10 砂糖 3 B.P/バター 1/5	マカロニきな粉 マカロニ 15 きな粉 4 砂糖 3 塩 少々	ほうれん草蒸しパン 薄力粉 15 ほうれん草 3 砂糖/牛乳 5/10 塩 0.8/1	ごはん ふかし芋 24日(幼児) お楽しみおやつ		
	うどん うどん 15 かりん糖 3 砂糖 3 こめ油 3	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳		
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳		

※分量は、幼児の予定可食量です。乳児は幼児の予定可食量×0.9として計算します。 ※果物は、入荷時期などによって変更があります。
 ※五穀ごはんに入っている五穀(もちぎび・もちあわ・はとむぎ・大麦・アマランサス)は、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウムが豊富です。