

2月1日～29日 給食献立表

令和2年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	カレーうどん 白菜ときゅうりのごま和え さつまいものレモン煮 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも・高野豆腐・油揚げ	ビスコ・うどん・三温糖・ごま さつまいも・上白糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・はくさい きゅうり・レモン・バナナ
3	月	牛ごぼうの巻き寿司 さつまいもの煮物 稲庭うどん みかん	クッキー 牛乳 いり豆クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏卵・牛もも・なると 油揚げ・だいず	クッキー・米・上白糖・ごま・三温糖 さつまいも・干しうどん・無塩バター 薄力粉	ごぼう・にんじん・さやいんげん・焼きのり こねぎ・カットわかめ・温州みかん
4	火	たらのカレーマヨやき 白菜マリネ ツナの和風ペンネ 野菜スープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ひじきのおやき 牛乳	普通牛乳・まだら・ツナ缶	ビスコ・マヨネーズ・三温糖・ペンネ じゃがいも・米・ごま	スイートコーン缶詰・はくさい・にんじん・きゅうり レモン・長ねぎ・しそ・キャベツ りょくとうもやし・セロリー・エリンギ・りんご ほしひじき
5	水	ぎせい豆腐 春菊のしらす和え チーズこふき芋 うすあげの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 バナナブレッド 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・パルメザンチーズ・油揚げ 米みそ	クッキー・三温糖・ごま油・じゃがいも 米・薄力粉・マーガリン	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 しゅんぎく・はくさい・大根・にんじん カットわかめ・温州みかん・バナナ
6	木	ごまみそチキン チンゲン菜とえのきの和え物 高野豆腐のとろみ煮 根菜汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 ポテトもち 牛乳	普通牛乳・鶏もも・米みそ・高野豆腐 グリーンピース・厚揚げ・ベーコン	ビスコ・三温糖・ごま・片栗粉 さつまいも・米・じゃがいも・調合油	チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ たまねぎ・ごぼう・こねぎ・バナナ・刻みのり
7	金	鮭の香味だれ キャベツのナムル ひじきのケチャップ炒め 白菜のすまし汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	普通牛乳・さけ・ロースハム・豚ひき肉 絹ごし豆腐・きな粉・鶏卵	クッキー・ごま油・片栗粉・三温糖 調合油・米・上白糖・薄力粉	長ねぎ・しょうが・キャベツ・りょくとうもやし にんじん・ほしひじき・パブリカ・青ピーマン たまねぎ・はくさい・えのきたけ カットわかめ・りんご
8	土	豚丼 ブロッコリー胡麻和え かぼちゃの煮ころがし ワカメのすまし汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも・絹ごし豆腐	ビスコ・三温糖・米・ごま・クッキー	たまねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ りょくとうもやし・カットわかめ・バナナ
10	月	たらのピカタ 白菜としめじのクリーム煮 みそポテト 野菜ビーンズスープ ごはん みかん	クッキー 牛乳 にんじんバンケーキ 牛乳	普通牛乳・まだら・鶏卵・鶏もも 米みそ・大豆ドライパック缶・ヨーグルト	クッキー・薄力粉・有塩バター じゃがいも・三温糖・米・上白糖	はくさい・たまねぎ・エリンギ・青のり粉 りょくとうもやし・キャベツ・にんじん・セロリー 刻み昆布・温州みかん
12	水	さつまいもの焼きコロッケ じゃこと大葉のスパゲッティ 長いもとれんこんのみそ炒め 厚揚げとキャベツのすまし汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 ケーキサレ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・しらす・米みそ パルメザンチーズ・厚揚げ・鶏卵 ツナ缶	クッキー・さつまいも・パン粉 オリーブ油・スパゲティー・調合油 ながいも・米・米粉・上白糖	たまねぎ・ほしひじき・しそ・生しいたけ れんこん・にんじん・キャベツ・刻み昆布 りんご・レモン・ブロッコリー・パブリカ パブリカ
13	木	鮭のホイル焼き 青のりポテト ツナと切干大根の煮物 ふのすまし汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 おはぎ 牛乳	普通牛乳・さけ・プロセスチーズ 米みそ・ツナ缶・きな粉	ビスコ・三温糖・じゃがいも・麩・米 もち米・上白糖	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・青のり粉 切干しだいごん・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・大根・カットわかめ・バナナ
14	金	鶏じゃが 高野豆腐とコーンのミルク煮 小松菜とひじきのおひたし 大根としめじの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 かるかん 牛乳	普通牛乳・鶏もも・いんげんまめ 高野豆腐・豆乳・木綿豆腐・米みそ 鶏卵	クッキー・じゃがいも・三温糖・調合油 上白糖・米・やまといも・上新粉	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ごまつな・ひじき缶詰・大根・生しいたけ カットわかめ・りんご
15	土	えびあんかけやきそば さつまいもの煮物 プチトマト ワカメスープ バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・ブラックタイガー 絹ごし豆腐	ビスコ・中華めん・調合油・三温糖 ごま油・さつまいも・ごま・クッキー	チンゲンサイ・ぶなしめじ・ミニトマト カットわかめ・えのきたけ・バナナ
17	月	鶏の甘辛やき ビーンズサラダ 切干大根と糸昆布煮 かぼちゃとキャベツの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 バナナブレッド 牛乳	普通牛乳・鶏もも・大豆ドライパック缶 ロースハム・米みそ・鶏卵	クッキー・片栗粉・三温糖・ごま マヨネーズ・米・薄力粉・マーガリン	キャベツ・きゅうり・ほしひじき 切干しだいごん・にんじん・乾しいたけ 刻み昆布・西洋かぼちゃ・たまねぎ えのきたけ・温州みかん・バナナ
18	火	鮭のグラタン ブロッコリーのカリカリ和え カレー風味ポテト ワカメスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 いり豆クッキー 牛乳	普通牛乳・さけ・プロセスチーズ ベーコン・厚揚げ・だいず	ビスコ・有塩バター・薄力粉・三温糖 じゃがいも・米・無塩バター・上白糖	ほうれんそう・たまねぎ・スイートコーン 缶詰 ぶなしめじ・ブロッコリー・りょくとうもやし にんじん・カットわかめ・大根・えのきたけ りんご
19	水	まぐろの竜田揚げ ごぼうサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 きのこのかき玉汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 大豆しらすおやき 牛乳	普通牛乳・まぐろ・鶏卵 大豆ドライパック缶・しらす干し	クッキー・片栗粉・調合油・マヨネーズ 三温糖・米	しょうが・ごぼう・にんじん・青ピーマン スイートコーン 缶詰・ほしひじき・西洋かぼちゃ キャベツ・りょくとうもやし・生しいたけ えのきたけ・バナナ
20	木	うさぎパン(いちごジャム) ねこパン(チョコクリーム) みかん りんごジュース お豆のスープ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・大豆ドライパック缶 皮なしウインナー	ビスコ・ジャムパン・チョコクリームパン じゃがいも・クッキー	温州みかん・りんご飲料・たまねぎ 西洋かぼちゃ・ごまつな・トマト缶詰
21	金	ひじき卵焼き 春雨サラダ さつまいものバターしょうゆ ニラと豆腐のスープ ごはん りんご	クッキー 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉・ロースハム 絹ごし豆腐・きな粉	クッキー・じゃがいも・三温糖・はるさめ ごま油・さつまいも・有塩バター・米 上白糖・薄力粉・調合油	キャベツ・にんじん・ほしひじき・きゅうり にら・りょくとうもやし・ぶなしめじ・刻み昆布 りんご
22	土	三色丼ぶり ブロッコリーのゆかり和え ひじきと大豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 大豆ドライパック缶・いんげんまめ 絹ごし豆腐・米みそ	ビスコ・三温糖・米・クッキー	しょうが・ほうれんそう・ブロッコリー スイートコーン 缶詰・ほしひじき・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ・刻み昆布 バナナ
25	火	松風焼き 五目豆 しらすとブロッコリーのペンネ 大根とさつまいもの味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 ケーキサレ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 米みそ・大豆ドライパック缶 いんげんまめ・焼き竹輪・しらす干し 厚揚げ・ツナ缶	クッキー・三温糖・ペンネ・オリーブ油 さつまいも・米・米粉・調合油・上白糖	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・青のり粉 れんこん・ごぼう・刻み昆布・乾しいたけ ブロッコリー・塩昆布・大根・カットわかめ 温州みかん・レモン・パブリカ・パブリカ ブロッコリー・パブリカ・パブリカ・しょうが キャベツ・ほしひじき・カットわかめ スイートコーン 缶詰・りょくとうもやし・レタス えのきたけ・りんご・にんじん
26	水	ブロッコリーの回鍋肉 さつまいものごま煮 海藻のみそサラダ ワタンスープ ごはん りんご	ビスコ 牛乳 にんじんバンケーキ 牛乳	普通牛乳・豚もも・米みそ・白みそ 鶏卵・ヨーグルト	ビスコ・三温糖・片栗粉・調合油 さつまいも・ごま・オリーブ油 しゅうまいの皮・米・薄力粉・上白糖	大根・刻み昆布・ゆず・ゆず・ごぼう にんじん・青ピーマン・はくさい・えのきたけ カットわかめ・温州みかん
27	木	鮭のごま照り焼き 大根のゆず和え きんぴらごぼう 白菜と豆腐の味噌汁 ごはん みかん	クッキー 牛乳 おはぎ 牛乳	普通牛乳・さけ・絹ごし豆腐・米みそ きな粉	クッキー・ごま・片栗粉・上白糖 三温糖・ごま油・米・もち米	大根・刻み昆布・ゆず・ゆず・ごぼう にんじん・青ピーマン・はくさい・えのきたけ カットわかめ・温州みかん
28	金	ロールキャベツ トマトサラダ かぼちゃとウインナーのカレー煮 野菜とじゃがいものスープ ロールパン いちご	ビスコ 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 しらす干し・ウインナー	ビスコ・パン粉・オリーブ油・三温糖 じゃがいも・ロールパン・ロールケーキ	キャベツ・たまねぎ・トマト・スイートコーン 缶詰 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん 生しいたけ・カットわかめ・いちご
29	土	ナポリタン ツナポテト ほうれん草のソテー きのこのスープ バナナ	クッキー 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・ウインナー パルメザンチーズ・ツナ缶・絹ごし豆腐 油揚げ	クッキー・スパゲティー・じゃがいも 調合油	青ピーマン・たまねぎ・ほうれんそう スイートコーン・エリンギ・えのきたけ・バナナ

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
406 kcal	15.9 g	11.8 g	206 mg	1.4 mg	146 μg	0.21 mg	0.32 mg	28 mg

2月 1日 ~ 29日 給食献立表

令和2年

3歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 土	カレーうどん 白菜ときゅうりのごま和え さつまいものレモン煮 バナナ	クッキー 牛乳	豚も・高野豆腐・油揚げ・普通牛乳	うどん・三温糖・ごま・さつまいも 上白糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・はくさい きゅうり・レモン・バナナ
3 月	牛ごぼうの巻き寿司 さつまいもの煮物 稲庭うどん みかん	いり豆クッキー 牛乳	鶏卵・牛もも・なると・油揚げ・だいず 普通牛乳	米・上白糖・ごま・三温糖・さつまいも 干しうどん・無塩バター・薄力粉	ごぼう・にんじん・さやいんげん・焼きのり こねぎ・カットわかめ・温州みかん
4 火	たらのカレーマヨやき 白菜マリネ ツナの和風ペンネ 野菜スープ ごはん りんご	ひじきのおやき 牛乳	まだら・ツナ缶・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・ペンネ じゃがいも・米・ごま	スイートコーン缶詰・はくさい・にんじん・きゅうり レモン・長ねぎ・しそ・キャベツ りよくとうもろやし・セロリー・エリンギ・りんご ほしひじき
5 水	ぎせい豆腐 春菊のしらす和え チーズふき芋 うすあげの味噌汁 ごはん みかん	バナナブレッド 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・しらす干し パルメザンチーズ・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・ごま油・じゃがいも・米 薄力粉・マーガリン	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 しゅんぎく・はくさい・大根・にんじん カットわかめ・温州みかん・バナナ
6 木	ごまみそチキン チンゲン菜とえのきの和え物 高野豆腐のどろみ煮 根菜汁 ごはん バナナ	ポテトもち 牛乳	鶏もも・米みそ・高野豆腐 グリーンピース・厚揚げ・ベーコン 普通牛乳	三温糖・ごま・片栗粉・さつまいも・米 じゃがいも・調合油	チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ たまねぎ・ごぼう・こねぎ・バナナ・刻みのり
7 金	鮭の香味だれ キャベツのナムル ひじきのケチャップ炒め 白菜のすまし汁 ごはん りんご	きな粉蒸しパン 牛乳	さけ・ロースハム・豚ひき肉 絹ごし豆腐・きな粉・鶏卵・普通牛乳	ごま油・片栗粉・三温糖・調合油・米 上白糖・薄力粉	長ねぎ・しょうが・キャベツ・りよくとうもろやし にんじん・ほしひじき・パプリカ・青ピーマン たまねぎ・はくさい・えのきたけ カットわかめ・りんご
8 土	豚丼 ブロッコリー胡麻和え かぼちゃの煮ころがし ワカメのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・米・ごま・クッキー	たまねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ りよくとうもろやし・カットわかめ・バナナ
10 月	たらのピカタ 白菜としめじのクリーム煮 みそポテト 野菜ビーンズスープ ごはん みかん	にんじんパンケーキ 牛乳	まだら・鶏卵・鶏もも・普通牛乳 米みそ・大豆ドライパック缶・ヨーグルト	薄力粉・有塩バター・じゃがいも 三温糖・米・上白糖	はくさい・たまねぎ・エリンギ・青のり粉 りよくとうもろやし・キャベツ・にんじん・セロリー 刻み昆布・温州みかん
12 水	さつまいもの焼きクロック じゃこと大葉のスパゲッティ 長いもとれんこんのみそ炒め 厚揚げとキャベツのすまし汁 ごはん りんご	ケーキサレ 牛乳	豚ひき肉・しらす・米みそ パルメザンチーズ・厚揚げ・鶏卵 ツナ缶・普通牛乳	さつまいも・パン粉・オリーブ油 スパゲッティ・調合油・ながいも・米 米粉・上白糖	たまねぎ・ほしひじき・しそ・生しいたけ れんこん・にんじん・キャベツ・刻み昆布 りんご・レモン・ブロッコリー・パプリカ パプリカ
13 木	鮭のオイル焼き 青のりポテト ツナと切干大根の煮物 ふのすまし汁 ごはん バナナ	おはぎ 牛乳	さけ・プロセスチーズ・米みそ・ツナ缶 きな粉・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・麩・米・もち米 上白糖	たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・青のり粉 切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・大根・カットわかめ・バナナ
14 金	鶏じゃが 高野豆腐とコーンのミルク煮 小松菜とひじきのおひたし 大根としめじの味噌汁 ごはん りんご	かるかん 牛乳	鶏もも・いんげんまめ・高野豆腐・豆乳 木綿豆腐・米みそ・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・上白糖 米・やまといも・上新粉	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ごまつな・ひじき缶詰・大根・生しいたけ カットわかめ・りんご
15 土	えびあんかけやきそば さつまいもの煮物 プチトマト ワカメスープ バナナ	クッキー 牛乳	ブラックタイガー・絹ごし豆腐 普通牛乳	中華めん・調合油・三温糖・ごま油 さつまいも・ごま・クッキー	チンゲンサイ・ぶなしめじ・ミニトマト カットわかめ・えのきたけ・バナナ
17 月	鶏の甘辛やき ビーンズサラダ 切干大根と糸昆布煮 かぼちゃとキャベツの味噌汁 ごはん みかん	バナナブレッド 牛乳	鶏もも・大豆ドライパック缶・ロースハム 米みそ・鶏卵・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま・マヨネーズ・米 薄力粉・マーガリン	キャベツ・きゅうり・ほしひじき 切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ 刻み昆布・西洋かぼちゃ・たまねぎ えのきたけ・温州みかん・バナナ
18 火	鮭のグラタン ブロッコリーのカリカリ和え カレー風味ポテト ワカメスープ ごはん りんご	いり豆クッキー 牛乳	さけ・普通牛乳・プロセスチーズ ベーコン・厚揚げ・だいず	有塩バター・薄力粉・三温糖 じゃがいも・米・無塩バター・上白糖	ほうれんそう・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・ブロッコリー・りよくとうもろやし にんじん・カットわかめ・大根・えのきたけ りんご
19 水	まぐろの竜田揚げ ごぼうサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 きのこのかき玉汁 ごはん バナナ	大豆しらすおやき 牛乳	まぐろ・鶏卵・大豆ドライパック缶 しらす干し・普通牛乳	片栗粉・調合油・マヨネーズ・三温糖 米	しょうが・ごぼう・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・ほしひじき・西洋かぼちゃ キャベツ・りよくとうもろやし・生しいたけ えのきたけ・バナナ
20 木	うさぎパン(いちごジャム) ねこパン(チョコクリーム) みかん りんごジュース お豆のスープ	クッキー 牛乳	大豆ドライパック缶・皮なしウインナー 普通牛乳	ジャムパン・チョコクリームパン じゃがいも・クッキー	温州みかん・りんご飲料・たまねぎ 西洋かぼちゃ・ごまつな・トマト缶詰
21 金	ひじき卵焼き 春雨サラダ さつまいものバターしょうゆ ニラと豆腐のスープ ごはん りんご	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・ロースハム 絹ごし豆腐・きな粉・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・はるさめ・ごま油 さつまいも・有塩バター・米・上白糖 薄力粉・調合油	キャベツ・にんじん・ほしひじき・きゅうり にら・りよくとうもろやし・ぶなしめじ・刻み昆布 りんご
22 土	三色丼ぶり ブロッコリーのゆかり和え ひじきと大豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・大豆ドライパック缶 いんげんまめ・絹ごし豆腐・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・クッキー	しょうが・ほうれんそう・ブロッコリー スイートコーン缶詰・ほしひじき・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ・刻み昆布 バナナ
25 火	松風焼き 五目豆 しらすとブロッコリーのペンネ 大根とさつまいもの味噌汁 ごはん みかん	ケーキサレ 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・米みそ 大豆ドライパック缶・いんげんまめ 焼き竹輪・しらす干し・厚揚げ・ツナ缶 普通牛乳	三温糖・ペンネ・オリーブ油 さつまいも・米・米粉・調合油・上白糖	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・青のり粉 れんこん・ごぼう・刻み昆布・乾しいたけ ブロッコリー・塩昆布・大根・カットわかめ 温州みかん・レモン・パプリカ・パプリカ ブロッコリー・パプリカ・パプリカ・しょうが キャベツ・ほしひじき・カットわかめ スイートコーン缶詰・りよくとうもろやし・レタス えのきたけ・りんご・にんじん
26 水	ブロッコリーの回鍋肉 さつまいものごま煮 海藻のみそサラダ ワタンスープ ごはん りんご	にんじんパンケーキ 牛乳	豚もも・米みそ・白みそ・鶏卵 ヨーグルト・普通牛乳	三温糖・片栗粉・調合油・さつまいも ごま・オリーブ油・しゅうまいの皮・米 薄力粉・上白糖	
27 木	鮭のごま照り焼き 大根のゆず和え きんぴらごぼう 白菜と豆腐の味噌汁 ごはん みかん	おはぎ 牛乳	さけ・絹ごし豆腐・米みそ・きな粉 普通牛乳	ごま・片栗粉・上白糖・三温糖・ごま油 米・もち米	大根・刻み昆布・ゆず・ゆず・ごぼう にんじん・青ピーマン・はくさい・えのきたけ カットわかめ・温州みかん
28 金	ロールキャベツ トマトサラダ かぼちゃとウインナーのカレー煮 野菜とじゃがいものスープ ロールパン いちご ナポリタン ツナポテト ほうれん草のソテー きのこのスープ バナナ	ロールケーキ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・しらす干し ウインナー・普通牛乳	パン粉・オリーブ油・三温糖 じゃがいも・ロールパン・ロールケーキ	キャベツ・たまねぎ・トマト・スイートコーン缶詰 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん 生しいたけ・カットわかめ・いちご
29 土		クッキー 牛乳	ウインナー・パルメザンチーズ・ツナ缶 絹ごし豆腐・油揚げ・普通牛乳	スパゲッティ・じゃがいも・調合油 クッキー	青ピーマン・たまねぎ・ほうれんそう スイートコーン・エリンギ・えのきたけ・バナナ

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
507 kcal	19.9 g	15.0 g	266 mg	1.7 mg	182 μg	0.26 mg	0.41 mg	34 mg