

令和5年2月 保育園・認定こども園給食予定献立表



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼食		午後おやつ
			主菜	食副菜	
月	6 20	せんべい 牛乳	しょうが焼き	三色お浸し 野菜と油揚げのみそ汁	スティックパン 牛乳
火	7 21	みかん お茶	レバーのオーロラソース	即席漬 豆腐のすまし汁	きのこおこわ お茶
水	1	ロールパン 牛乳/お茶	ツナカレー	かみかみサラダ	塩せんべい 牛乳
	15 お楽しみ献立		じゃがいものミートグラタン	コーンのスープ	ポンデケーキョ お茶
木	2 16	ビスケット お茶	肉しゅうまい	小松菜のなめたけ和え かきたま汁	フルーツのクリーム和え お茶
金	3 節分献立	バナナ お茶	五目豆	いわしのつみれ汁	鬼まんじゅう お茶
	17 食育の日		豆腐ハンバーグ	コロコロサラダ 白菜のみそ汁	枝豆の薄焼き 牛乳100ml
土	4 18	クラッカー 牛乳	八宝菜	凍り豆腐のスープ	揚げせんべい 牛乳
月	13 27	せんべい お茶	いり鶏	はんぺんのすまし汁 チーズ	13日：ぶどうゼリー クラッカー 27日：りんごの外 お茶 (0・1歳児 せんべい)
火	14 28	みかん お茶	鮭の塩焼き	大根のそぼろ煮 わかめのみそ汁	ナポリタン 牛乳100ml
水	8 やさいの日 22	ロールパン 牛乳	千草焼き	きんぴらごぼう きのこのみそ汁	甘辛せんべい 牛乳
木	9	ビスケット お茶	麻婆豆腐	野菜ラーメンスープ でこぼん	にらせんべい 牛乳100ml
金	10 24	バナナ 牛乳	さわらのマヨネーズ焼き	切り昆布の煮物 心のすまし汁	コーンフレーククッキー 牛乳
土	25	クラッカー 牛乳	厚揚げの甘辛炒め	じゃが芋とコーンのスープ	塩せんべい 牛乳

食育のテーマ「大豆」



大豆は「畑の肉」

大豆は畑の肉といわれるほど、たんぱく質や食物繊維、カルシウムが多く含まれています。そんな大豆から生まれた加工食品は豆腐、納豆、油揚げ、みそ、しょうゆなど、日本人にとって身近なものがたくさんあります！



給食の中に、大豆の仲間がいくつ隠れているか探してみましよう！



栄養素	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	2月分	給与 目標	2月分	給与 目標
熱量 (kcal)	371 (199)	410 (210)	502	500
たんぱく質 (g)	19.7 (14.5)	19.0 (11.8)	20.0	18.8
脂質 (g)	16.9 (9.8)	16.2 (10.6)	15.5	13.9
カルシウム (mg)	225 (109)	230 (100)	209	210
食塩 (g)	1.8 (1.5)	1.6 (1.2)	1.6	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです *幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です