

令和4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	副菜	
月	7 21	せんべい お茶	ちくわのごま揚げ	白菜のゆかり和え 豆腐と青菜の すまし汁	フルーツヨーグルト クラッカー
火	8 やさいの日 22	芋干し お茶	ポークビーンズ	野菜とわかめのスープ チーズ	バナナケーキ 牛乳 (未満児:牛乳100ml)
水	9 お楽しみ献立	ヨーグルト お茶	かぼちゃのキッシュ	ジュリアンスープ みかん	肉まん お茶
木	10 24	ビスケット 牛乳	鮭のパン粉焼き	三色お浸し わかめと揚げの みそ汁	卵の花クッキー 牛乳
金	25	バナナ お茶	レバーのみそ煮	温野菜 (きゃべつ・人参) 豆腐のスープ	いちごクレープ 紙パック麦茶 (0・1歳児:せんべい)
土	12 26	クラッカー 牛乳	肉野菜炒め	凍り豆腐のスープ	揚げせんべい 牛乳
月	14 28	せんべい お茶	鶏の照り焼き	ひじきの煮物 なめこのみそ汁	にらせんべい お茶
火	1 15	芋干し 牛乳	麻婆豆腐	わんたん汁 でこぼん	フレンチトースト 牛乳
水	2 16	ヨーグルト お茶	さばの塩焼き	切り昆布の煮物 さつま汁	オレンジゼリー せんべい
木	3 節分献立	ビスケット お茶	五目豆	かきたま汁 りんご	鬼まんじゅう お茶
	17		つるるん炒め		マカロニのあべかわ 牛乳 (未満児:牛乳100ml)
金	4	バナナ お茶	ツナカレー	かみかみサラダ	焼うどん お茶
	18 食育の日		豆腐ハンバーグ	人参とコーンのソテー 大根のすまし汁	枝豆おこわ お茶
土	5 19	クラッカー 牛乳	八宝菜	中華スープ	塩せんべい 牛乳

食育のテーマ「大豆」

大豆は、肉や魚と同じように高たんぱくでビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。豆として食べる以外にも、色々な食品や調味料に加工して食べられています。

☆大豆は変身じょうず☆

◎豆腐
豆乳に「にがり」を加え、固めて作ったもの。豆腐一丁に大豆が約350粒~450粒程使われています。

◎おから
豆腐を作るとき、豆乳を絞ったあとに残るもので、食物繊維が多く含まれています。

◎みそ
蒸した大豆に、米や麦のこうじ菌をつけて発酵させ、塩を加えたもの。大豆の栄養がうま味に変化してみそができます。

	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 (209)	410 (210)	493	500
たんぱく質 (g)	18.6 (13.6)	19.0 (11.8)	19.0	18.8
脂質 (g)	16.8 (10.2)	16.2 (10.6)	15.1	13.9
カルシウム (mg)	218 (108)	230 (100)	212	210
食塩 (g)	1.7 (1.5)	1.6 (1.2)	1.4	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