

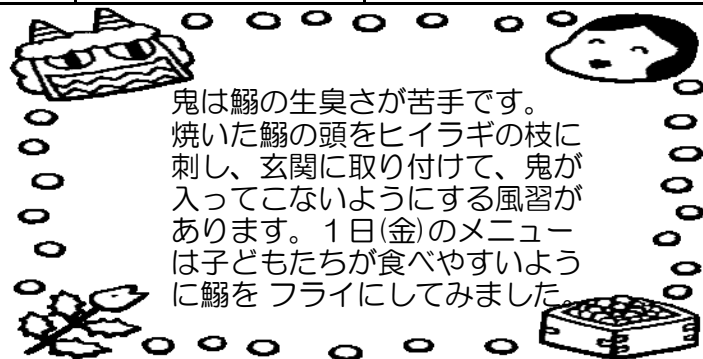


平成31年 2月 きゅうしょく 献立表



ひにち	ようび	しゅしょく	ふくしょく	あか	きいろ	みどり	Kcal	
				骨・血・肉になる	はたらく力になる	体の調子をととのえる		
1	金	節分 五目炊き込みごはん	鰯の磯辺フライ フルーツミックス・豚汁	鰯・豚肉 豆腐・みそ・鶏肉	ごはん・油 さといも・こんにやく	人参・みかん・パイナップル・黄桃 大根・ごぼう・干し椎茸・ねぎ・たけのこ	433	
4	月	ごはん	ハンバーグ・野菜スープ ミートソーススパゲティ	豚肉・鶏肉 ベーコン	ごはん・油 スパゲティ	白菜・人参 玉ねぎ・えのき・トマト缶	383	
5	火	ごはん	ハンペンチーズフライ ごま和え・みそ汁	ハンペン・チーズ 油揚げ・わかめ・みそ	ごはん・油 ごま	ほうれん草・キャベツ 人参	412	
6	水	ポークカレーライス	切干大根のサラダ ヨーグルト	豚肉・ツナ ヨーグルト	ごはん・油・ごま じゃがいも・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・切干大根 きゅうり・キャベツ	551	
7	木	ごはん	マーボー豆腐・春雨サラダ ワンタンスープ	豆腐・豚肉・ ハム・みそ・なると	ごはん・油 ワンタン皮・春雨	玉ねぎ・人参・きゅうり もやし・ねぎ	445	
8	金	ごはん	鶏の照り焼き 野菜のカレーソテー・みそ汁	鶏肉・ベーコン 油揚げ・わかめ・みそ	ごはん 油	キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン	422	
12	火	ごはん	鯖のみそ煮 磯和え・かき玉汁	鯖・のり 鶏卵	ごはん 油	キャベツ・人参 玉ねぎ・ほうれん草	388	
13	水	肉うどん	ハートのコロケ プチショコラケーキ	豚肉	うどん・油・さつまいも ショコラケーキ	玉ねぎ・人参 干し椎茸・キャベツ	425	
14	木	お弁当の日 						
15	金	二色丼	ポテトサラダ・みそ汁 青りんごゼリー	鶏肉・鶏卵 油揚げ・みそ	ごはん・油・ゼリー じゃがいも・マヨネーズ	人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	463	
18	月	ごはん	豚カツ・みそ汁 フレンチサラダ	豚肉・ソーセージ 豆腐・わかめ・みそ	ごはん 油・コーン	キャベツ・人参 きゅうり	409	
19	火	ごはん	鯖の西京焼き・卵スープ かぼちゃのそぼろ煮	鯖・豚肉 卵・みそ	ごはん 油	かぼちゃ 大根・干し椎茸	380	
20	水	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ・みそ汁	豚肉・ハム わかめ・みそ	ごはん・マカロニ マヨネーズ	人参・玉ねぎ きゅうり・もやし	426	
21	木	ごはん	親子煮・みそ汁 ジャーマンポテト	鶏肉・卵・ベーコン みそ・油揚げ・なると	ごはん・油 じゃがいも・グリーンピース	玉ねぎ・人参 大根・小松菜	383	
22	金	醤油ラーメン	揚げ餃子 いよかん	豚肉 なると	中華麺・油 餃子皮	キャベツ・人参・もやし にら・ねぎ・玉ねぎ・いよかん	358	
25	月	ごはん	エビカツ・わかめスープ ごぼうサラダ	えび ちくわ・わかめ	ごはん・油・ごま マヨネーズ・コーン	ごぼう・人参 玉ねぎ・きゅうり	395	
26	火	ごはん	白菜と豚肉のうま煮 厚焼玉子・みそ汁	豚肉・卵 油揚げ・みそ・わかめ	ごはん 油	白菜・人参・玉ねぎ たけのこ・干し椎茸	396	
27	水	食パン	クリームシチュー チキンナゲット・ドレッシング和え	鶏肉 牛乳	パン・油 じゃがいも	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり	417	
28	水	ごはん	ほうれん草と卵の華風炒め ポークしゅうまい・中華スープ	卵・ハム 豚肉・豆腐	ごはん・油 春雨・しゅうまい皮	ほうれん草・人参 玉ねぎ・にら・もやし	394	

栄養士 田村 美佐



野菜や果物は、その都度旬のものを選んでいきますの仕入れの都合により献立を変更する場合がございますがよろしくお願いたします。その場合必ず保護者の皆さまに変更内容をお知らせいたします。