



2024年2月献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会
都島友乳児保育センター
幼保連携型認定こども園 友乳児センター分園

日 曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	黄 色		赤 色		緑 色		栄養価					
					熱や力になる エネルギー源	たんぱく質源	血や肉になる	たんぱく質源	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	100g	kgcal	たんぱく質	脂質	糖質	塩分	
1 木	牛乳ソフト ぜんべい	ご飯 レバーの甘辛煮 鮭のチリ焼き (北海道) すまし汁	牛乳 サーター アンダギー (沖縄県)	焼き芋	米 小麦粉	鮭 鶏肝臓 卵 牛乳	しめじ茸 玉葱 キャベツ 人参 生姜 葉ねぎ 大根 大根菜	508	22	14.1	230	2.3				
2 金	牛乳 ミニサラダ	ツナと胡瓜の細巻き寿司 鶏肉の味噌焼き のっぺい汁 (新潟県)	牛乳 プリン	ぱりんこ きなこもち	米 里芋 こんにゃく	ツナ のり 鶏肉 牛乳 生クリーム	胡瓜 人参 葉ねぎ 絹さや	552	24.8	25.5	251	1.3				
3 土		発表会														
5 月	牛乳ソフト ぜんべい	ご飯 ニろ卵スープ キャベツ入りマーボ豆腐 春雨サラダ	牛乳 黒糖蒸しパン	オープン ポテト	米 春雨 小麦粉 パター	豆腐 豚肉 牛乳 竹輪 卵	玉葱 人参 キャベツ 生姜 葉ねぎ 胡瓜 ニろ 干しぶどう	496	17.7	16.3	298	1.8				
6 火	牛乳 ミニサラダ	ご飯 鯖のごま味噌焼き 卵の花 すまし汁 (芋煮) (山形県)	牛乳 お好み焼き (大阪府)	ルヴァン 揚げもち	米 ごま 天かす こんにゃく 里芋 小麦粉	鯖 牛肉 豚肉 おから 鶏肉 牛乳 青のり	人参 なばな 干し椎茸 白ねぎ キャベツ 葉ねぎ	474	23	16.5	255	2.2				
7 水	牛乳 ラムネ	アマランサスご飯 みそ汁 がゆ煮 (福岡県) パナナ きゅうりとしらすの酢の物	牛乳 ピザトースト	パンケーキ	米 アマランサス こんにゃく 里芋 食パン	鶏肉 わかめ しらす 豆腐 油揚げ 牛乳 ヲリガー チーズ	大根 人参 だけのこ 葉ねぎ インゲン 胡瓜 コーン 玉葱 干し椎茸 パナナ ビーマン	512	21	16.5	310	1.5				
8 木	牛乳ソフト ぜんべい	ちゃんぽん (長崎県) 鯖の磯辺揚げ 胡瓜のおかか和え	お茶 たご飯おにぎり (兵庫県)	パナナ	中華麺 米 小麦粉	豚肉 鯖 かまぼこ タコ 青のり かつお節	人参 キャベツ 玉葱 きくらげ コーン 葉ねぎ 胡瓜 もやし	482	21.8	10.8	141	1				
9 金	牛乳 ミニサラダ	パン コンソメスープ チキン南蛮 (宮崎県) みかん 添え野菜 スパゲティソース	牛乳 あまじゅこ 麺ラスク	ぼたぼた焼き ラムネ	パン 麺 スパゲティ	鶏肉 卵 じゃこ 牛乳	胡瓜 玉葱 コーン パセリ ブロッコリー 人参 南瓜 チンゲン菜 白菜 みかん	528	22.1	25.4	279	1.6				
10 土	お茶 ラムネ	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 里芋	豚肉	玉葱 もやし 青ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸									
12 月		振替休日														
13 火	牛乳 ミニサラダ	カレーライス 大根サラダ オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぱりんこ きなこもち	米 じゃが芋 小麦粉	牛肉 昆布 ヨーグルト 卵 牛乳	玉葱 人参 大根 胡瓜 オレンジ レモン	569	15.8	20.7	245	1.6				
14 水	牛乳 ラムネ	ご飯 ツナオムレツ ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 ハートのコロッケ	パナナ	米 ごま じゃが芋 パン粉 さつま芋 小麦粉	ツナ 卵 豆腐 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー ごぼう 胡瓜 小松菜	502	17.6	20.6	271	2.1				
15 木	牛乳ソフト ぜんべい	ご飯 みそ汁 りんご 豆腐チャンプルー (沖縄県) 小松菜のごま酢和え	牛乳 スティックパン	ルヴァン 揚げもち	米 ごま パン	豆腐 スパム 竹輪 わかめ 牛乳	人参 もやし キャベツ 玉葱 小松菜 なら りんご 大根 葉ねぎ	493	18.7	17.3	379	2.1				
16 金	牛乳 ミニサラダ	ご飯 みそ汁 ブルゴ風炒め物 レンコンツナサラダ	牛乳 さつま芋 スティック	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま 春雨 さつま芋	牛肉 ツナ 油揚げ 牛乳	にんにく 人参 玉葱 葉ねぎ レンコン ビーマン 胡瓜 小松菜 しめじ茸	471	16.9	16.8	254	2				
17 土	お茶 ラムネ	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		中華麺	豚肉	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー コーン 青梗菜 大根									
19 月	牛乳ソフト ぜんべい	アマランサスご飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き もやしサラダ	牛乳 星たべ りんご寒天	スイート ポテト	米 アマランサス	鶏肉 さつま揚げ 牛乳 寒天	パセリ リンゴ もやし キャベツ 人参 小松菜 えのき茸	455	18.4	15.8	224	1.6				
20 火	牛乳 ミニサラダ	わかめご飯 ぶりのよせ鍋 みかん	牛乳 オープンポテト	ほうれん草 パンケーキ	米 じゃが芋	鶏肉 ぶり 竹輪 牛乳	大根 人参 白菜 えのき茸 白ねぎ みかん	539	22.4	21.9	219	1.6				
21 水	牛乳 ラムネ	五目混ぜご飯 若ごぼうと厚揚げの煮浸し みそ汁	牛乳 マドレーヌ	ぱりんこ きなこもち	米 パター 小麦粉	鶏肉 厚揚げ 豚肉 卵 わかめ チーズ 牛乳	だけのこ たくあん 人参 干し椎茸 絹さや えのき茸 若ごぼう ごぼう 葉ねぎ	512	17.4	21.3	284	1.2				
22 木	牛乳ソフト ぜんべい	煮込みうどん 鶏肉の天ぷら (大分県) 南瓜サラダ	お茶 菜の花おにぎり	スノー クッキー	うどん玉 米 小麦粉	鶏肉 豚肉 油揚げ しらす	人参 白菜 大根 生姜 南瓜 胡瓜 小松菜 なばな コーン	475	21.2	14.6	175	1.4				
23 金		天皇誕生日														
24 土	お茶 ラムネ	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米	豚肉	人参 玉葱 パセリ コーン 大根 キャベツ ブロッコリー 白菜									
26 月	牛乳ソフト ぜんべい	麦ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 白菜のごま和え	牛乳 あまじゅこ きな粉パナナ	ココア 蒸しパン	米 押麦 ごま	鶏肉 きな粉 豆腐 じゃこ 牛乳	白菜 人参 えのき茸 小松菜 パナナ	459	21.2	16.5	286	2.1				
27 火	牛乳 ミニサラダ	ご飯 みそ汁 りんご 鮭の塩こうじ焼き 昆布と豚肉の炒め物 (沖縄県)	牛乳 芋もち (北海道)	パナナ	米 じゃが芋 こんにゃく	鮭 昆布 豚肉 厚揚げ 牛乳 かまぼこ	人参 インゲン 生姜 玉葱 葉ねぎ りんご	424	19.7	13.1	264	1.5				
28 水	牛乳 ラムネ	ぶりかけご飯 関東炊き (おでん) (東京都) パナナ	牛乳 ジャムサンド	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 パン ジャム こんにゃく	竹輪 厚揚げ さつま揚げ ウィンナー 牛乳	大根 人参 パナナ	515	18.6	14.9	259	1.9				
29 木	牛乳ソフト ぜんべい	ロールパン ミートグラタン 野菜サラダ コンソメスープ	お茶 かやくおにぎり (大阪府)	ぼたぼた焼き ラムネ	パン こんにゃく バター パン粉 小麦粉 かに 米	チーズ 牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 油揚げ	玉葱 しめじ茸 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン ほうれん草	541	18.3	18.9	268	1.1				

まだまだ寒い日が続きますが、節分をすぎると暦の上では冬から春になります。
節分の日には太巻きに鰻、煎った大豆を食べる習慣があります。鰻の臭いと大豆で鬼を撃退し、
太巻きを食べる家内安全を願うというものです。太巻き寿司を食べるのも全国的になりつつありますが、
今年の恵方は東北東や東です。節分の日には大きな口を開け、一年の成長を願いましょう！！
また、今月の献立では日本の郷土料理を給食風にて取り入れています。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

