



2月 献立表



令和5年

SuruSu祝昌こども園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1 水	大根煮牛乳	ご飯 コンソメスープ あじのタンドリー風 里芋のジャーマンポテト オレンジ 麦茶	さつま芋スティック牛乳	あじ ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 里芋 油 さつま芋 無塩バター 砂糖	人参 えのき茸 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ バセリ オレンジ 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:582kcal タンパク:22.8g 脂質:16.5g カルシウム:305mg 食塩相当量:1g	エネルギー:472kcal タンパク:18.4g 脂質:13.5g カルシウム:257mg 食塩相当量:0.8g
2 木	クラッカー牛乳	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 白菜のごま和え パナナ 麦茶	ボンデケーキ牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 クラッカー	昆布 煮干し しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶	エネルギー:691kcal タンパク:27g 脂質:24.4g カルシウム:440mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:570kcal タンパク:22.1g 脂質:20.1g カルシウム:366mg 食塩相当量:1.4g
3 金	蒸しかぼちゃ麦茶	【節分】ご飯 おにドライカレー 人参ドレッシングサラダ いよかん 麦茶	【初午いなり】きつねおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 いなりの皮 煮干し	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ コーン いよかん 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 麦茶 人参ドレッシング 麦茶 穀物酢 塩	エネルギー:666kcal タンパク:23.8g 脂質:19.7g カルシウム:211mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:549kcal タンパク:19.5g 脂質:15.8g カルシウム:173mg 食塩相当量:1.8g
4 土	ビスケット麦茶	鶏肉のさっぱり丼 味噌汁 麦茶		鶏肉 味噌	米 砂糖 マンナビスケット	昆布 煮干し 白菜 人参 えのき茸	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶	エネルギー:347kcal タンパク:13.6g 脂質:8g カルシウム:26mg 食塩相当量:1g	エネルギー:294kcal タンパク:11g 脂質:6.8g カルシウム:64mg 食塩相当量:0.8g
6 月	蒸しじゃが芋牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか和え りんご 麦茶	マシュマロサンドクラッカー牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 片栗粉 油 クラッカー マシュマロ じゃが芋	昆布 煮干し 南瓜 万能ねぎ しょうが キャベツ 人参 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩	エネルギー:653kcal タンパク:22.6g 脂質:25.2g カルシウム:264mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:542kcal タンパク:18.6g 脂質:20.5g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.3g
7 火	せんべい麦茶	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 小松菜ともやしの炒め物 オレンジ 麦茶	【こもり森】やさいのぞうすい 麦茶	さば 味噌 鶏卵	米 砂糖 油 せんべい	昆布 かつお節 キャベツ 人参 長ねぎ しょうが 小松菜 もやし オレンジ 大根 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 万能つゆ	エネルギー:554kcal タンパク:20.4g 脂質:13.6g カルシウム:115mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:465kcal タンパク:16.6g 脂質:11.9g カルシウム:90mg 食塩相当量:0.9g
8 水	人参煮麦茶	焼きそば わかめスープ ポテトサラダ チーズ 麦茶	ツナおにぎり 小魚 麦茶	チーズ かつおフレーク 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり コーン しめじ わかめ きゅうり	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:604kcal タンパク:19.8g 脂質:14.3g カルシウム:248mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:501kcal タンパク:16.6g 脂質:11.8g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.8g
9 木	蒸しかぼちゃ麦茶	天津飯 中華スープ 春雨と野菜のソテー パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト クラッカー 麦茶	鶏卵 干しえび 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 クラッカー	干しいたけ 長ねぎ 人参 グリーンピース にら 玉ねぎ チンゲン菜 パナナ りんごソース 南瓜	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:604kcal タンパク:18.3g 脂質:16.4g カルシウム:209mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:498kcal タンパク:14.9g 脂質:13.3g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.4g
10 金	ボン菓子麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 もやしの塩昆布和え いよかん 麦茶	ぶどうゼリー 小魚 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 煮干し	米 砂糖 ボン菓子	昆布 煮干し 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 さやいんげん もやし きゅうり 塩昆布 いよかん ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:450kcal タンパク:18.3g 脂質:10g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:370kcal タンパク:14.9g 脂質:7.9g カルシウム:196mg 食塩相当量:1.2g
13 月	せんべい牛乳	麦ご飯 ポークカレー 切干大根のサラダ りんご 麦茶	のり塩ポップコーン 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油 ポップコーン せんべい	玉ねぎ 人参 切干大根 チンゲン菜 パプリカ りんご 青のり	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー:638kcal タンパク:16.6g 脂質:24.2g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:546kcal タンパク:13.8g 脂質:21g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.5g
14 火	クラッカー麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ 花野菜チーズサラダ パナナ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー チーズ 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ ビーマン 人参 えのき茸 ほうれん草 ブロッコリー かひらわワー パナナ わかめご飯の素	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶	エネルギー:613kcal タンパク:20.4g 脂質:12.7g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:497kcal タンパク:16.5g 脂質:10.3g カルシウム:167mg 食塩相当量:1.5g
15 水	大根煮牛乳	ご飯 白菜スープ クリスピーチキン もやしとコーンのサラダ オレンジ 麦茶	ココアスイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 中力粉 コーンスターチ 油 砂糖 ごま油 さつま芋 無塩バター	白菜 チンゲン菜 しめじ にんにく もやし きゅうり コーン オレンジ 大根	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ココア	エネルギー:540kcal タンパク:24.2g 脂質:13.5g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:440kcal タンパク:19.7g 脂質:11.2g カルシウム:211mg 食塩相当量:0.9g
16 木	ビスケット牛乳	青のりご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き キャベツのトマトドレッシング和え チーズ 麦茶	パイン蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 マンナビスケット	青のり 昆布 煮干し なめこ にら ひじき 人参 キャベツ ほうれん草 パイン缶	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:643kcal タンパク:25.4g 脂質:23.2g カルシウム:394mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:544kcal タンパク:21g 脂質:20.1g カルシウム:383mg 食塩相当量:1.5g
17 金	蒸しさつま芋牛乳	【雨水】大根ご飯 すまし汁 たらの味噌焼き なめたけ和え いちご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ たら 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 マカロニ さつま芋	大根 人参 かつお節 昆布 水菜 長ねぎ チンゲン菜 白菜 きゅうり なめ茸 いちご	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:525kcal タンパク:25.6g 脂質:10.3g カルシウム:299mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:448kcal タンパク:20.7g 脂質:8.8g カルシウム:257mg 食塩相当量:1.2g



2月 献立表



令和5年

SuruSu祝昌こども園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
18	土	ボン菓子 麦茶	焼き鶏丼 味噌汁 麦茶		鶏肉 味噌	米 ボン菓子	グリーンピース 昆布 煮干し 玉ねぎ 人参 わかめ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:344kcal タンパク:13.7g 脂質:8g カルシウム:24mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:287kcal タンパク:11.3g 脂質:6.5g カルシウム:23mg 食塩相当量:0.9g
20	月	大根煮 牛乳	雑穀ご飯 きのこひき肉のカレー コールスローサラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごゼリー 小魚 牛乳	豚ひき肉 煮干し 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ りんごジュース アガー 大根	水 カレールウ 塩 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:664kcal タンパク:22.6g 脂質:24.2g カルシウム:133mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:539kcal タンパク:16.3g 脂質:19.9g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.4g
21	火	せんべい 麦茶	丸パン ミルクスープ まぐろフライ 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	五平餅 麦茶	スキムミルク 牛乳 まぐろフライ 味噌	丸パン 油 片栗粉 米 砂糖 せんべい	白菜 人参 バセリ ブロッコリー もやし コーン パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 みりん	エネルギー:610kcal タンパク:22.6g 脂質:17.5g カルシウム:133mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:514kcal タンパク:18.3g 脂質:15.1g カルシウム:109mg 食塩相当量:1.4g
22	水	人参煮 牛乳	肉野菜うどん お芋のペイクドサラダ りんご 麦茶	ご飯ピザ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	うどん 砂糖 じゃが芋 さつまいも 米	キャベツ 人参 かつお節 昆布 ほうれん草 バセリ りんご 玉ねぎ ピーマン	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー:649kcal タンパク:23.7g 脂質:14.3g カルシウム:395mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:531kcal タンパク:19.2g 脂質:11.7g カルシウム:256mg 食塩相当量:1g
24	金	小魚 牛乳	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き チンゲン菜の和風マヨ和え オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 煮干し	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 煮干し 小松菜 切干大根 長ねぎ 焼きのり チンゲン菜 白菜 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:576kcal タンパク:21g 脂質:20.8g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:478kcal タンパク:20.4g 脂質:17.2g カルシウム:343mg 食塩相当量:1.6g
25	土	クラッカー 麦茶	豚肉のうま煮丼 味噌汁 麦茶		豚肉 厚揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 煮干し しめじ 万能ねぎ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:366kcal タンパク:13.5g 脂質:10.2g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:307kcal タンパク:10.9g 脂質:8.4g カルシウム:101mg 食塩相当量:0.9g
27	月	せんべい 牛乳	チャーハン ビーフンスープ 中華ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	マフィン 牛乳	豚ひき肉 干しえび 鶏卵 牛乳	米 油 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 せんべい	玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ にら 大根 小松菜 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:576kcal タンパク:17.7g 脂質:18.7g カルシウム:313mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:491kcal タンパク:14.4g 脂質:16.4g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.1g
28	火	人参煮 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 納豆和え パナナ 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 納豆 牛乳	米 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	昆布 煮干し キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく りんご 白菜 人参 焼きのり パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:636kcal タンパク:25.9g 脂質:23.2g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:519kcal タンパク:21g 脂質:19g カルシウム:255mg 食塩相当量:1.1g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 児	目標量	571	20	16.5	258	1.5
	平均量	604	21.9	18	268	1.5
乳 児	目標量	501	17.5	14.5	215	1.4
	平均量	501	18	15	235	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。