

令和5年度 2月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	献立名	主要材料		
			〔赤〕 血や肉になる	〔黄〕 熱や力になる	〔緑〕 体の調子を整える
1	木	ごはん ぶりの照り焼き 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	ぶり 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	小麦粉 油 砂糖 片栗粉	キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
		☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 黒糖 油	
2	金	恵方巻 ハンバーグ つみれ汁 フルーツ	卵 かにかまぼこ ツナ 海苔 ハンバーグ つみれ 豆腐	米 マヨネーズ	きゅうり 葱 白菜 しいたけ 人参 フルーツ
		☆ プリン・牛乳	牛乳	プリンの素 ホイップ チョコレート	
3	土	ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ	ひじき ベーコン ツナ わかめ	スパゲティ バター	しめじ 葱 人参 ごぼう 玉ねぎ 人参 コーン 葱 フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
5	月	ごはん すき焼き風煮 和風サラダ フルーツ	牛肉 豆腐 わかめ	麩 油 砂糖 春雨 油 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 葱 春菊 きゅうり フルーツ
		☆ アップルパイ・牛乳	牛乳	パイシート 砂糖	りんご レモン汁
6	火	ごはん チーズコロッケ かぶの甘酢和え キャベツのスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ スキムミルク ちりめん わかめ ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース かぶ 人参 キャベツ 人参 葱 フルーツ
		☆ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
7	水	ごはん 凍り豆腐の卵とじ れんこんとひじきのサラダ フルーツ	凍り豆腐 卵 ひじき ツナ 枝豆	砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 ニラ れんこん フルーツ
		☆ ほうれん草とチーズの蒸しパン・牛乳	チーズ 牛乳	ホットケーキミックス 油	ほうれん草
8	木	ごはん さばの塩焼き 豚汁 フルーツ	さば 豚肉 みそ	里芋 板こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆ バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ
9	金	チキンカレー ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 スキムミルク ハム ちりめん ひじき	米 じゃがいも カレールウ 油 油 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
		☆ ピープケーキ・牛乳	牛乳	ピープ ホイップ	いちご
10	土	具だくさんみそちゃんぽんめん 粉ふきいも フルーツ	豚ミンチ かまぼこ えび みそ 青のり	ラーメン 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ しいたけ きくらげ もやし 人参 いんげん フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
13	火	ごはん 白身魚の磯部揚げ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	白身魚 青のり 鶏レバー 生揚げ みそ 煮干し	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆ おにぎり・牛乳	昆布 牛乳	米	枝豆
14	水	ごはん スパニッシュオムレツ 豆乳スープ フルーツ	卵 ベーコン 牛乳 チーズ 豆乳 ベーコン	じゃがいも	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ キャベツ 玉ねぎ パセリ フルーツ
		☆ ブラウニー・牛乳	豆乳 牛乳	米粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー 油 ココア	
15	木	ごはん 肉野菜炒め チンゲン菜のごま和え フルーツ	鶏肉	油 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ しめじ コーン チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆ あんバタートースト・牛乳	牛乳	パン あんこ バター	
16	金	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ かつお節	片栗粉 砂糖 ごま 油	人参 玉ねぎ えのき 葱 ブロッコリー コーン 人参 フルーツ
		☆ シュガーラスク・牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	

※

※



※