

2月の予定献立表

発行日：令和5年1月31日

月		火		水		木		金		土		
午前おやつ				1	お茶・ビスケット	2	牛乳・クラッカー	3	お茶・ウエハス	4	牛乳・せんべい	
昼食				ごはん キャベツみそ汁 さかなのパン粉焼き ブロッコリーのマヨ和え りんご		ロールパン かぼちゃのスープ スパニッシュオムレツ 小松菜のソテー		恵方巻き けんちん汁 いわしの落とし揚げ		ハヤシライス コールスローサラダ ソファール		
午後おやつ				牛乳・大学芋		スキムミルク きつねおにぎり・いりこ		スキムココア 鬼の金棒風グリッサニ		牛乳・黒糖まんじゅう		
午前おやつ	6	牛乳・せんべい	7	お茶・クッキー	8	牛乳・ビスコ	9	お茶・せんべい	10	牛乳・バナナ	11	
昼食	ごはん わかめみそ汁 ジャージャン豆腐 ひじきサラダ りんご		ごはん だいこんみそ汁 さけのホイル焼き はるさめサラダ	ごはん はくさいスープ レバーと芋の甘辛煮 みかんサラダ		雑穀ごはん 肉じゃが ちくわときゅうりの酢の物 野菜ジュース		黒糖ロールパン ポトフ風スープ 魚のカレー風味焼き きゅうりとコーンのサラダ バナナ(以上見)		建国記念の日		
午後おやつ	牛乳・きな粉マカロニ		牛乳・ごまトースト	牛乳・かぼちゃもち		牛乳・小松菜蒸しパン		牛乳 こんぶおにぎり・いりこ				
午前おやつ	13	牛乳・せんべい	14	お茶・クラッカー	15	お茶・ビスケット	16	牛乳・ふかし芋	17	お茶・ビスケット	18	お茶・せんべい
昼食	ビビンバ丼 中華スープ 大根サラダ		ハンバーガー クリームスープ パパア	ごはん けの汁 さかなのコーンマヨ焼き かぼちゃサラダ		ごはん 豆乳スープ 千草焼き ブロッコリーのサラダ チーズ(以上見)		【食育の日】 アドボ丼 シニガンスープ マカロニサラダ		中華どんぶり すまし汁 キャベツとりんごサラダ		
午後おやつ	牛乳 コーンフレークスナック		お茶・ココアクッキー	スキムミルク・五平もち		牛乳 フルーツポンチ		牛乳・バナナルンピア		牛乳・たい焼き		
午前のおやつ	20	牛乳・ビスコ	21	お茶・クラッカー	22	牛乳・プルー	23		24	お茶・ウエハス	25	牛乳・せんべい
昼食	ごはん かぼちゃのみそ汁 さかなのピカタ チーズサラダ		カレーライス 大豆のころころサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 筑前煮 さかなのみそ焼き キャベツのゆかり和え バナナ		天皇誕生日		【お誕生会】 コーンごはん コンソメスープ チキンカツ 付)ブロッコリー ポテトサラダ		スパゲティーナポリタン さつま芋サラダ やさいジュース		
午後おやつ	牛乳・こんぶおにぎり いりこ		スキムミルク ホットケーキ	牛乳・スイートポテト				牛乳 りんごのカントリーケーキ		牛乳・スティックパン		
午前のおやつ	27	お茶・ビスコ	28	牛乳・ビスケット								
昼食	ごはん にら玉スープ さかなのごまみそ焼き はるさめ和え物		さけチャーハン 中華スープ 温野菜サラダ バナナ									
午後おやつ	牛乳・フレンチトースト		牛乳・ぎょうざピザ									

給食だより

毎月19日は“食育の日”。
 今月は17日にフィリピンの献立を提供します。
 アドボ丼とはフィリピンの家庭料理で、アドボとは漬け込むという意味で肉を漬け込んでから煮込みます。シニガンスープは酸味のきいたスープでフィリピンではサンパロック(マメ科の植物)を使いますが、梅干しとレモンで代用します。フィリピンのマカロニサラダはコンデンスミルクやパイナップルが入っており甘いのが特徴です。おやつのパナナルンピアのルンピアとは春巻きのことです。フィリピンはバナナが有名なのでバナナを使用したおやつ春巻きを提供します。お楽しみに。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー*	568kcal	475kcal
たんぱく質	23.5g	18.6g
脂質	17.8g	14.8g

☆献立を変更する場合がございます。

