



給食献立表



発行者: 広野保育園
令和8年2月号

| 日曜日 | 行事 | 献立 | 材 料 名 | | | 10時おやつ | 3時おやつ ★印赤字は手作りおやつです | エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満 |
|-----|--------------|---|---|---|--|----------------|--------------------------------|--|
| | | | 黄 热と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | | | |
| 2月 | | 麻婆豆腐、春雨サラダ、りんご、卵スープ | 七分つき米(未)、はるさめ、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、○七分つき米、○砂糖 | 豆腐、豚ひき肉、卵、○薄揚げ、米みそ、○炒りごま | ○バナナ、りんご、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、○にんじん | バナナ | 麦茶 きつねおにぎり★ | E 423.6(517.6) P 17.2(16.8) F 17.3(14.7) 塩 2.7(2.2) |
| 3火 | 節分献立 完全給食 | 鬼が島カレー、いちごゼリー、コンソメスープ | 七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、○食パン | 豚ひき肉、ウインナー、鶏もも肉、○フローズンホイップ | ○幼児りんごジュース、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶、しめじ、ピーマン、赤パプリカ、しょうが、にんにく、○白桃缶、○みかん缶、○いちご | りんごジュース | 麦茶 恵方巻ロール★ | E 594.0(527.4) P 19.5(16.4) F 22.5(17.6) 塩 2.6(2.4) |
| 4水 | | 蒸し鶏の香味だれ、きんぴらごぼう、バナナ、みそ汁(厚揚げ・わかめ・しめじ) | 七分つき米(未)、しらたき、ごま油、サラダ油、砂糖、片栗粉 | 鶏もも肉、厚揚げ、豚肉、米みそ、煮干し、○牛乳 | バナナ、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ、しょうが | 麦茶 ビスコ | 牛乳 まがりせんべい | E 313.5(434.4) P 20.4(22.1) F 12.8(13.9) 塩 2.0(1.7) |
| 5木 | | コーンシチュー、しょうゆフレンチ、りんご、すこやかふりかけ、麦茶 | 七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、○バターロール、○砂糖、○サラダ油 | 牛乳、鶏もも肉、焼ちくわ、バター | ○バナナ、りんご、キャベツ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、クリームコーン缶、ほうれんそう、にんじん、○気になる野菜ジュース | バナナ | 気になる野菜 ジュース 揚げばん★ | E 464.5(581.0) P 15.7(16.2) F 18.3(16.9) 塩 2.5(2.1) |
| 6金 | | ミートグラタン、コーンサラダ、ゆかり、みかん、コンソメスープ | ○さつまいも、七分つき米(未)、マカロニ、サラダ油、薄力粉、砂糖 | 豚ひき肉、ベーコン、ピザ用チーズ、○牛乳 | みかん、たまねぎ、キャベツ、冷凍とうもろこし、にんじん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、トマトピューレ | 麦茶 ゆで芋 | 牛乳、星たべよ | E 327.1(464.6) P 12.5(13.7) F 15.4(14.3) 塩 2.7(2.2) |
| 7土 | | 焼肉丼、バナナ、牛乳 | 七分つき米(未)、砂糖 | 牛乳、豚肉 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが | | 麦茶 お菓子 | E 305.2(421.0) P 14.0(14.7) F 12.4(12.4) 塩 1.4(1.2) |
| 9月 | | 鮭のしょうゆ漬焼き、ひじきの炒め煮、青りんごゼリー、みそ汁(小松菜・厚揚げ・ねぎ) | 七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖 | 鮭、厚揚げ、米みそ、さつま揚げ、煮干し | ○バナナ、青りんごゼリー、こまつな、ねぎ、にんじん、芽ひじき | バナナ | ジョア 源氏パイ | E 391.6(517.1) P 21.3(22.9) F 14.5(12.9) 塩 1.8(1.6) |
| 10火 | | ポークしゃくまい、ホイコーロー、バナナ、中華スープ | ○さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油、砂糖 | 豚肉、米みそ、○ヨーグルト | バナナ、キャベツ、たまねぎ、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、えのきたけ | 麦茶 ゆで芋 | ヨーグルト | E 236.1(357.2) P 11.4(11.6) F 8.3(6.6) 塩 1.8(1.3) |
| 12木 | | 豚肉のしょうが炒め、香味和え、バナナ、みそ汁(さつま芋・こまつな・ねぎ) | 七分つき米(未)、さつまいも、サラダ油、ごま油、砂糖 | 豚肉、ツナ水煮、米みそ、煮干し | バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、こまつな、ねぎ、ピーマン、しょうが | 麦茶 ビスコ | 水 非常用菓子 | E 310.4(422.8) P 15.8(16.1) F 12.6(13.7) 塩 1.9(1.6) |
| 13金 | カミカミメニュー | 鶏肉のから揚げ、 ブロッコリーサラダ 、バナナ、コンソメスープ | 七分つき米(未)、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、○ホットケーキミックス、○砂糖 | 鶏もも肉、○卵、○無塩バター、○牛乳 | ○みかん、バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、冷凍とうもろこし、にんじん、しめじ、しょうが、パセリ | みかん | 牛乳 ココアマドレーヌ★ | E 535.5(626.2) P 18.9(20.3) F 26.8(24.3) 塩 1.6(1.4) |
| 14土 | | ブルコギ丼、バナナ、牛乳 | 七分つき米(未)、はるさめ、砂糖、サラダ油、片栗粉 | 牛乳、豚肉、炒りごま | バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく | | 麦茶 お菓子 | E 309.0(419.3) P 14.0(14.7) F 12.2(12.0) 塩 0.7(0.6) |
| 16月 | | 鶏肉のバーベキューソース、マカロニサラダ、みかん、みそ汁(小松菜・豆腐・しめじ) | 七分つき米(未)、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、○ホットケーキミックス、○サラダ油 | 鶏もも肉、豆腐、米みそ、ロースハム、煮干し、○牛乳、○ワインナー、○チーズ | みかん、キャベツ、こまつな、しめじ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご、○にんじん、○ほうれんそう、○冷凍とうもろこし | 麦茶 たべっこどうぶつ | 牛乳 ケークサレ★ | E 343.8(500.5) P 20.4(22.9) F 16.8(18.1) 塩 2.1(2.0) |
| 17火 | | キッシュオムレツ、しょうゆフレンチ、りんご、チンゲン菜スープ | ○さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油、○米粉パン | 卵、牛乳、鶏むねひき肉、かまぼこ、ピザ用チーズ、○牛乳、○ベーコン、○ピザ用チーズ | りんご、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、冷凍とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、にんじん、○たまねぎ | 麦茶 ゆで芋 | 牛乳 ピザースト★ | E 336.0(425.5) P 14.7(14.6) F 15.7(13.0) 塩 1.9(1.4) |
| 18水 | | ポークチャップ、ポテトサラダ、いやかん、なめこ汁 | 七分つき米(未)、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖 | 豚肉、豆腐、米みそ、煮干し、○牛乳 | ○バナナ、いやかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、しめじ、きゅうり、冷凍とうもろこし、にんにく | バナナ | 牛乳 ビスケット | E 371.5(334.4) P 18.8(16.0) F 16.5(13.8) 塩 1.9(1.5) |
| 19木 | スマイルランチ | 麻婆ラーメン、ゼリーアラモード | 片栗粉、砂糖、中華麺、○ホットケーキミックス、○砂糖 | 豆腐、豚ひき肉、フローズンホイップ、米みそ、○牛乳、○フローズンホイップ、○無塩バター | ○幼児ぶどうジュース、りんごゼリー、みかん缶、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、出し昆布、おりんご、○いちごジャム | ぶどうジュース | 麦茶 ラブリーケーキ★ | E 595.8(501.0) P 22.3(17.0) F 18.7(15.6) 塩 5.4(4.3) |
| 20金 | 旬の魚デー | いわしのハンバーグ、フレンチサラダ、バナナ、みそ汁(わかめ・大根・厚揚げ) | 七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油 | 鶏ひき肉、いわし、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳 | ○みかん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、わかめ、にんにく、しょうが | みかん | 牛乳 クッキー | E 361.5(473.0) P 17.9(17.2) F 18.8(17.2) 塩 1.7(1.3) |
| 21土 | | 豚丼風、バナナ、牛乳 | 七分つき米(未)、しらたき、砂糖 | 牛乳、豚肉 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめたけ、しょうが | | 麦茶 お菓子 | E 292.9(402.8) P 12.8(13.7) F 13.4(12.7) 塩 0.7(0.6) |
| 24火 | | 千草焼き、しらすサラダ、りんご、豚大根汁 | 七分つき米(未)、砂糖、ごま油、○食パン、○マヨネーズ | 卵、厚揚げ、豚肉、豚ひき肉、しらす干し、かつお節、○牛乳、○ピザ用チーズ | ○オレンジ、りんご、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、○冷凍とうもろこし | オレンジ | 牛乳 コーンチーズトースト★ | E 377.1(485.5) P 22.2(21.6) F 18.4(17.6) 塩 2.1(1.8) |
| 25水 | | さばの味噌煮、大根の炒め煮、バナナ、すまし汁(ほうれん草・えのきたけ・ねぎ) | 七分つき米(未)、砂糖、サラダ油、○七分つき米、○さつまいも | さば、米みそ、薄揚げ、かつお節、○炒りごま | バナナ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、だし昆布、しょうが | 麦茶 白い風船 | 麦茶 さつまいもおにぎり★ | E 345.9(465.3) P 15.5(17.1) F 11.1(12.0) 塩 2.0(1.8) |
| 26木 | | 鶏肉の照り焼き、白菜サラダ、みかんゼリー、みそ汁(もやし・小松菜・焼麸) | 七分つき米(未)、サラダ油、焼麸、砂糖、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○砂糖 | 鶏もも肉、米みそ、ロースハム、煮干し、○牛乳、○卵、○無塩バター | ○バナナ、はくさい、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく | バナナ | 牛乳 手作りマドレーヌ★ | E 343.3(473.4) P 18.4(20.1) F 15.9(14.9) 塩 1.7(1.5) |
| 27金 | | ポークカレー、コールスロー、りんご、麦茶 | 七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油 | 豚肉、牛乳、バター、○ソフール | ○いよかん、りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、冷凍とうもろこし | いよかん | ソフル | E 305.8(430.5) P 14.7(15.8) F 12.6(11.0) 塩 1.7(1.4) |
| 28土 | | 五目あんかけ丼、バナナ、牛乳 | 七分つき米(未)、片栗粉 | 牛乳、豚肉 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ | | 麦茶 お菓子 | E 291.7(406.8) P 15.2(15.8) F 9.7(9.6) 塩 1.2(1.0) |

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

※(リクエスト)と記載している献立は松組さんの希望献立です。

P 食品の事故に注意

節分の豆による誤嚥

食べものが食道を通らず、気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。節分の豆は窒息や誤嚥のリスクがあるので、5歳以下の子どもには食べさせないようにしてください。



たらの解体ショー



いつもおいしい魚を持ってきてくださる一心屋さんによる「たらの解体ショー」が行われました。普段は見ることのない大きなたらに大興奮の子どもたち!たらと背比べをしたり、捌いたたらから出てきたたらこや白子に驚いた様子も見られました。きのうまで海で泳いでいたこと、魚にも命があること、食べ物を粗末にしてはいけないことも司会の先生から伝えられました。捌いていただいたたらは次の日の給食でおいしくいただきました。



旬の魚 いわし


いわしには骨の成長に欠かせないカルシウムや皮膚や髪、爪の細胞再生に必要なビタミンB2などの栄養が豊富に含まれています。

節分に飾られるいわしは「ひいらぎイワシ」と呼ばれ、「鬼が入ってこないように」という魔除けの意味合いがあります。今の時期にぴったりのいわしをご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

**今年の恵方は
「南南東」!**
