令和４年度

２　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　北葛西おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・15	水	長崎ちゃんぽん　(**★長崎県**) 生揚げかりんとう揚げ 大根ときゅうり中華和え	牛乳 ライスコロッケ	豚肉、さつま揚げ、なると、生揚げ チーズ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま、ごま油、米 パン粉、さつまいも	きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、きくらげ 大根、きゅうり
2・16 （手作りふりかけの日）	木	ごはん 鮭のポテサラ焼き チャプチェ 白菜とえのきみそ汁　　いよかん 	牛乳 コーンフレーククッキー	鮭、牛乳、ハム、豆腐、みそ、かつお節	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ 春雨、ごま油、ごま、小麦粉、バター、砂糖 コーンフレーク	人参、きゃべつ、もやし、ピーマン、白菜 えのき、いよかん
3 （節分献立）	金	鬼ぼうやごはん いわしの竜田揚げケチャップソース カラフルサラダ　　（１・２歳児白身魚） 雷汁　　みかん	牛乳 きなこプリン	豚肉、いわし、チーズ、豆腐、みそ かつお節、牛乳、きな粉 	米、油、砂糖、せんべい、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、里芋、白滝、ごま油 プリンの素	玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、きゅうり ピーマン、ごぼう、ねぎ、みかん、いちご
4・18	土	かぼちゃクリームサンドパン チキンクリームシチュー ツナサラダ 牛乳	お茶 フレークスナック	チーズ、鶏肉、牛乳、ツナ	パン、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉、バター コーンフレーク、マシュマロ	かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー きゃべつ、きゅうり、人参
6・20	月	ごはん 八宝豆腐　　（１・２歳児白身魚） ししゃも唐揚げ　きゃべつごま和え 魚そうめんスープ　　いよかん	牛乳 バナナスクエア	豚肉、豆腐、ししゃも、魚そうめん かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、蒸しパンミックス	人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、チンゲン菜 干しいたけ、きゃべつ、ほうれん草、大根 小松菜、ねぎ、いよかん、バナナ
7・21	火	ミルクパン チキンフレーク焼き　　じゃがいもカレーソテー みそドレッシングサラダ 白菜ミルクスープ　　牛乳　　りんご	お茶 焼きおにぎり	鶏肉、みそ、ベーコン、牛乳	パン、ノンエッグマヨネーズ、パン粉 コーンフレーク、じゃがいも、油、バター ごま油、砂糖、ごま、米	人参、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー 白菜、りんご、きゃべつ
8	水	ごはん 鰆のみそ焼き　　マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあんかけ 大根みそ汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	さわら、みそ、ハム、鶏肉、豆腐、油揚げ かつお節、チーズ、卵、牛乳	米、砂糖、ごま油、マカロニ、蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ、バター、油	人参、きゅうり、コーン、かぼちゃ、玉ねぎ 大根、小松菜
9・28	木・火	しっぽくうどん (**★香川県**) たまご焼き　　白菜しらす和え バナナ	牛乳 納豆つつみ揚げ	豚肉、さつま揚げ、かつお節、しらす、卵 納豆、牛乳	うどん、砂糖、油、餃子皮、ごま油	人参、ごぼう、大根、干しいたけ、ねぎ 小松菜、白菜、ひじき、玉ねぎ、バナナ ほうれん草
10・24	金	ごはん 中華風ミートローフ　　ブロッコリー和え いかくんサラダ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 いちごサンド	豚肉、さきいか、豆腐、かつお節、みそ 牛乳	米、ごま油、砂糖、パン、ホイップクリーム	玉ねぎ，れんこん、たけのこ，干しいたけ ブロッコリー、人参、ひじき、きゃべつ きゅうり、わかめ、いちご、ねぎ
13・27	月	ごはん むつの煮つけ　　大根と人参煮 焼肉サラダ じゃがいもみそ汁	牛乳 ウインナーパイ	むつ、かつお節、豚肉、みそ、牛乳 ウインナー	米、砂糖、油、ごま、じゃがいも、パイ生地	大根、人参、いんげん、きゃべつ、きゅうり コーン、玉ねぎ、わかめ
14 （バレンタイン献立）	火	紅白パン（二種） ポトフ チップスサラダ ココアプリン 	牛乳 いちごロールケーキ	豚肉、牛乳 	パン、油、じゃがいも、ポテトチップス ドレッシング、プリンの素、ホイップクリーム チョコスプレー、ロールケーキ	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根 ブロッコリー、コーン、パイン缶、いちご
17	金	ひじきごはん 鶏肉の唐揚げ　ブロッコリーチーズサラダ かきたま汁	牛乳 麩ラスク りんご	鶏肉、油揚げ、チーズ、卵、豆腐 かつお節、牛乳、麩	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、バター	ひじき、人参、しめじ、ブロッコリー ピーマン、ねぎ、りんご
25	土	おかかおにぎり　きゅうり即席漬 鶏肉とさつまいも甘辛煮 あんかけ汁	牛乳 ショートブレッド	かつお節、鶏肉、油揚げ、牛乳	米、砂糖、ごま、油、さつまいも、小麦粉 バター	きゅうり、人参、きゃべつ、しめじ、いんげん 大根、ねぎ、小松菜
お誕生日献立 22	水	セルフ照焼きチーズバーガー ビーンズサラダ 春雨スープ プリン	牛乳 ポテトスナック	豚肉、卵、牛乳、チーズ、大豆、鶏肉	パン、パン粉、砂糖、ごま、ごま油、春雨 プリンの素、じゃがいも、小麦粉、油	玉ねぎ、ピーマン、コーン、きゃべつ ブロッコリー、人参、ほうれん草、しめじ

	塩　分（g）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（g）	脂　質（g）
＊３歳未満児	1.7	460	20.3	18.1
＊３歳以上児	2	528	22.5	19.6

＊１０時おやつ・・１・2歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。