



予定献立表(通園)

令和6年2月分



城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
1 木 節分献立	お豆の まぜごはん	いわしのハンバーグ、ブロッコリー	米、じゃがいも、砂糖、そうめん、パン粉、油、麩、片栗粉	牛乳、豆腐、いわしすりみ、卵、鶏ひき肉、大豆、米みそ	黄桃缶、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	エネルギー 338 たんぱく質 16.2 カルシウム 131 食物繊維 4.0 食塩 2.0	フレンチトースト
		野菜の煮物 そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	かぼちゃのクリームシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶) ヨーグルト	米、小麦粉、油	ヨーグルト、鶏肉、牛乳、バター	とうがん、白桃缶、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース	エネルギー 352 たんぱく質 16.7 カルシウム 133 食物繊維 2.8 食塩 1.1
2 金	ごはん	鶏肉ピカタ風、いんげん	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、豚ひき肉、チーズ	かぶ、いんげん、りんご、かぶの葉、にんじん、たまねぎ	エネルギー 319 たんぱく質 17.9 カルシウム 137 食物繊維 5.7 食塩 1.2	チーズ蒸しパン
		カレーポテト かぶとかぶ葉のスープ くだもの(りんご) 牛乳	肉団子酢豚風 ほうれん草キャベツごま和え 里芋と青梗菜のスープ くだもの(バナナ) ダン	米、砂糖、里芋、ごま、パン粉、片栗粉	ダン、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが	エネルギー 323 たんぱく質 13.4 カルシウム 160 食物繊維 2.6 食塩 0.8
5 月	ごはん	白菜と小松菜のナムル	中華めん、じゃがいも、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ	チンゲンサイ、白桃缶、はくさい、にんじん、こまつな	エネルギー 329 たんぱく質 12.9 カルシウム 170 食物繊維 6.4 食塩 1.7	とろける杏仁豆腐
		じゃがいもと卵のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	鶏の照焼き、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3
6 火	ごはん	魚のちやんちゃん焼き	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
		ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	鶏の焼肉、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3
7 水	あんかけ やきそば	白菜と小松菜のナムル	中華めん、じゃがいも、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ	チンゲンサイ、白桃缶、はくさい、にんじん、こまつな	エネルギー 329 たんぱく質 12.9 カルシウム 170 食物繊維 6.4 食塩 1.7	とろける杏仁豆腐
		じゃがいもと卵のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	鶏の照焼き、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3
8 木	ごはん (ふりかけ)	鶏の焼肉、いんげん	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3	ココア蒸しパン
		かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	魚のちやんちゃん焼き ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5
9 金	ごはん	魚のちやんちゃん焼き	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
		ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	鶏の焼肉、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3
13 火	三色丼	鶏の焼肉、いんげん	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3	ココア蒸しパン
		かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	魚のちやんちゃん焼き ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5
14 水	ごはん	魚のちやんちゃん焼き	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
		ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	鶏の焼肉、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3
15 木	ごはん	魚のちやんちゃん焼き	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
		ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	鶏の焼肉、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
16 金	食パン マレードジャム	ポーピーニーズ	食パン、じゃがいも、小麦粉、ごま油	豚肉、大豆、生クリーム、バター、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、マーメイド、ほうれん草、きゅうり、グリーンピース	エネルギー 330 たんぱく質 16.0 カルシウム 114 食物繊維 7.1 食塩 1.7	ミルクゼリー(ジャム)
		大根とハムのサラダ じゃが芋とほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草白菜海苔和え 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(白桃缶) ダン	米、片栗粉、油	ダン、豆腐、鶏ひき肉、かつお節	エネルギー 322 たんぱく質 13.7 カルシウム 188 食物繊維 3.5 食塩 1.2
19 月	ごはん	鶏肉ピカタ風、いんげん	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、豚ひき肉、チーズ	かぶ、いんげん、りんご、かぶの葉、にんじん、たまねぎ	エネルギー 319 たんぱく質 17.9 カルシウム 137 食物繊維 5.7 食塩 1.2	チーズ蒸しパン
		カレーポテト かぶとかぶ葉のスープ くだもの(りんご) 牛乳	肉団子酢豚風 ほうれん草キャベツごま和え 里芋と青梗菜のスープ くだもの(バナナ) ダン	米、砂糖、里芋、ごま、パン粉、片栗粉	ダン、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが	エネルギー 323 たんぱく質 13.4 カルシウム 160 食物繊維 2.6 食塩 0.8
20 火	ごはん	白菜と小松菜のナムル	中華めん、じゃがいも、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ	チンゲンサイ、白桃缶、はくさい、にんじん、こまつな	エネルギー 329 たんぱく質 12.9 カルシウム 170 食物繊維 6.4 食塩 1.7	とろける杏仁豆腐
		じゃがいもと卵のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	鶏の照焼き、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3
21 水	ごはん	魚のちやんちゃん焼き	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
		ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	鶏の焼肉、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3
22 木	ごはん	魚のちやんちゃん焼き	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
		ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	鶏の焼肉、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3
26 月	ゆかりごはん	鶏の焼肉、いんげん	米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、だいこん、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 16.1 カルシウム 119 食物繊維 5.0 食塩 1.3	ココア蒸しパン
		かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	魚のちやんちゃん焼き ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、米みそ	はくさい、黄桃缶、ほうれん草、にんじん、えだまめ	エネルギー 290 たんぱく質 12.0 カルシウム 146 食物繊維 3.1 食塩 1.3
27 火	ごはん	魚のちやんちゃん焼き	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
		ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	鶏の焼肉、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、片栗粉、マヨネーズ、麩、ごま、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ	かぼちゃ、白桃缶、ブロッコリー、いんげん、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	エネルギー 335 たんぱく質 14.7 カルシウム 131 食物繊維 4.3 食塩 1.2
28 水	ごはん	魚のちやんちゃん焼き	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
		ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	鶏の焼肉、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、片栗粉、油、麩、砂糖	ヨーグルト、かじき、米みそ	キャベツ、バナナ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、ほうれん草、しょうが	エネルギー 355 たんぱく質 15.7 カルシウム 130 食物繊維 2.8 食塩 1.4
29 木	ごはん	魚のちやんちゃん焼き	里芋、米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ひじき	エネルギー 319 たんぱく質 17.5 カルシウム 146 食物繊維 5.1 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
		ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳 くだもの(黄桃缶)	鶏の焼肉、いんげん かぼちゃサラダ 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油	ヨーグルト、ツナ缶、チーズ、バター、生クリーム	なす、キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、にんにく	エネルギー 360 たんぱく質 10.5 カルシウム 124 食物繊維 5.0 食塩 1.4

【給食予定】

2月1日 節分献立 大豆を使った『お豆のまぜごはん』と、『いわしのハンバーグ』を提供します!

2月14日 バレンタインデー 乳製品が『ココアミルクプリン』になります!

お楽しみに★

【節分クイズ】

節分とは…何の日のことを言うのでしょうか? (答えは、おたよりで!)

- ① 豆を食べる日
- ② 季節を分ける日
- ③ 鬼を退治する日



※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。

