



2月 献立表

令和2年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g	
				以上児	未満児					以上児	未満児
1	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	397 2.13	508 1.89	17	月	しゅうまい かみかみサラダ わかめスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	362 2.52	459 1.95
3	月	ポークカレー 大根と水菜のサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	415 2.69	545 2.39	18	火	豆腐ハンバーグ ひき肉とかぼちゃのマヨ炒め エノキと卵のスープ 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	487 2.80	590 2.43
4	火	鮭のマヨネーズ焼き きゅうりとかにかまの和え物 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	418 2.84	534 2.46	19	水	豚肉の生姜焼き なめたけ和え キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	うどん	294 3.66	445 3.13
5	水	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	383 2.17	506 1.93	20	木	はんぺんフライ 付け合わせ 冬野菜のみそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	281 2.78	412 2.38
6	木	豆腐とツナのチャンプルー かぼちゃの甘煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	473 2.43	578 2.13	21	金	さばのみそ煮 カラフルきんぴら 花ふのすまし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	341 2.43	473 2.13
7	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	クラッカー プリン	442 2.52	553 2.20	22	土	ひな祭り会 (中央公民館にて)			
8	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	393 1.70	515 1.55	25	火	黄組リクエストメニュー			
10	月	たらのにんにく醤油かけ すき昆布の煮付け 白菜とエノキのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	365 2.06	477 1.82	26	水	マーボー春雨大根 れんこんマヨサラダ 豆腐と卵のみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	448 2.41	558 2.12
12	水	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	ぽっぽ焼き 牛乳	470 2.41	581 2.12	27	木	ポテトコロッケ フロッキーのごま和え ワンタンスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	455 3.01	564 2.55
13	木	八宝菜 ごぼうの唐揚げ わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	388 2.71	510 2.35	28	金	おでん 海藻サラダ 果物 麦茶	かまもち 牛乳	403 2.25	503 1.83
14	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーチェ			29	土	焼きそば わかめと豆腐のすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	407 2.63	525 2.29
15	土	ポトフ スパゲッティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	411 2.18	527 1.93					401 2.48	518 2.15
										平均	



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

