



2月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立						1・2歳児	
		主食	汁物	主菜	副菜		午後 おやつ	午前 おやつ	
1	木	ごはん	キャベツと丸麩のみそ汁	煮魚(カレー)	さつまいもと いんげんの含煮	ほうれん草と 炒り卵の和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
2	金	節分プレート 鬼さんライス	ポトフ風スープ	エビフライ	ほうれん草スパゲティ・ さつまいものレモン煮	ミモザ風サラダ	揚げ大豆	フルーツ 牛乳	
3	土	ごはん	小松菜と人参のみそ汁	ササミの アップルソース	小揚げ入りひじき煮	キャベツのおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
5	月	ごはん	白菜と小揚げのみそ汁	豚肉の生姜焼き (玉ねぎソテー付)	小松菜の納豆和え	ブロッコリーと わかめの酢の物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
6	火	ごはん	大根と青ネギのみそ汁	さんまの甘露煮	はんぺん入り たまご焼き	マッシュポテト	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
7	水	お弁当給食						おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	木	ごはん	クリームコーンと ほうれん草のスープ	ハンバーグ (トマト・レタス付)	高野豆腐と大根の含煮	白菜ときゅうりの ツナ和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
9	金	おにぎり (鮭)	煮込みうどん	南瓜と人参のかき揚げ	ほうれん草のごま和え	煮豆	みかん ゼリー	フルーツ 牛乳	
10	土	ごはん	チンゲン菜と 豆腐のみそ汁	焼魚(ホッケ) (きゅうりの甘酢付)	キャベツとなるとの さっと煮	ほうれん草と もやしのナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
12	月	振替休日							
13	火	お弁当給食						おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	水	ポークカレー	白菜とわかめの スープ	鶏の唐揚げ (トマト・レタス付)	*カレーの具 (フルーツ付)	キャベツと 人参のサラダ	きな粉 マフィン	フルーツ 牛乳	
15	木	ごはん	小松菜と人参のみそ汁	サーモンムニエル (さくら大根付)	大豆の五目煮	ブロッコリーと トマトのゴマドレ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
16	金	おにぎり (おかか)	醤油ラーメン	はんぺんチーズフライ	ゆで卵・トマト	ほうれん草のおひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
17	土	ごはん	玉ねぎと卵のみそ汁	和風麻婆豆腐	ごぼうのしぐれ煮	人参グラッセ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
19	月	ごはん	大根と小揚げのみそ汁	ささみのごま焼き	ほうれん草の卵とじ	パンプキンチーズ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
20	火	ごはん	キャベツと人参のスープ	豚肉と野菜の甘味噌	豆腐ステーキ (おろしソース)	チンゲン菜の なめ苺和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
21	水	ごはん	ほうれん草と 豆腐のみそ汁	肉じゃが	ネバネバ小鉢	ブロッコリーと トマトのごま酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
22	木	お弁当給食						おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	金	天皇誕生日							
24	土	ごはん	チンゲン菜と 青ネギのみそ汁	タラの唐揚げ (トマト・レタス付)	スパニッシュオムレツ	小松菜と人参の 中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
26	月	ごはん	白菜と人参のみそ汁	サバのおろし煮	炒り豆腐	ほうれん草の おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	
27	火	ごはん	じゃが芋と 青ネギのみそ汁	チンジャオロース	切干大根と ひじきの煮物	小松菜と ベーコンのサラダ	人参ボール ドーナツ	フルーツ 牛乳	
28	水	お弁当給食						おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	木	ごはん	小松菜と小揚げのみそ汁	焼魚(鮭)	厚揚げとじゃが芋の そばろ煮	ブロッコリーと えのき苺の和え物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳	



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	430kcal	18.2g	15.9g
3～5歳児	495kcal	20.9g	18.3g

* おやつ・牛乳は150kcal加算されます。
* お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和6年2月1日