

2月 給食予定献立表

佐久穂町立保育園

日	曜日	未満児おやつ	昼食おかず	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(%)
1	木	きなこマカロニ牛乳	焼き鮭,ポテトサラダ,ちんげん菜と麩のすまし汁,フルーツ	ジャムスコーン牛乳	きな粉,牛乳,甘塩麹,ロースハム,なると,スキムミルク	マカロニ(乾),砂糖,じゃがいも,薄力粉,バター,いちごジャム	人参,きゅうり,キャベツ,チンゲンサイ,フルーツ	446 21.6 19.8 2
2	金	粉吹きいも牛乳	肉団子の酢豚風,かに風味サラダ,大根とわかめの味噌汁,フルーツ	フルーツミルクかん,きな粉ボーロ福豆	牛乳,かに,かまぼこ,油揚げ	じゃがいも,揚げ油,植物油,砂糖,片栗粉	青のりゆでたけのこ,たまねぎ,人参,黄ピーマン,ピーマン,キャベツ,きゅうり,大根,わかめ(乾),ねぎ,フルーツ,みかん缶,缶汁レモン果汁	373 11.1 14.7 2.9
5	月	せんべい牛乳	鶏肉の照り焼き,パンサンスー,クリームチャウダー,フルーツ	ココア揚げパン牛乳	牛乳,鶏もも肉,ロースハム,錦糸卵,ベーコン	砂糖,普通はるさめ(乾),ごま油,じゃがいも,ロールパン,揚げ油	しょうが,緑豆もやし,きゅうり,人参,たまねぎ,パセリ,フルーツ	452 20.7 18.9 2.5
6	火	ソフトゼリー麦茶	カレーうどん,ポイルウインナー,青菜とツナのあえもの,フルーツ	スイートポテト牛乳	牛乳,豚もも肉,ウインナー,ツナ,油揚げ	ゆでうどん,さつまいも,砂糖,バター	人参,たまねぎ,白菜,小松菜,粒コーン,フルーツ	484 16.8 21.7 2.4
7	水	クラッカー牛乳	白身魚フライ,きゅうりとわかめの酢のもの,豆腐とほうれん草の味噌汁,フルーツ	豆乳蒸しパン牛乳	牛乳,かに,かまぼこ,豆腐,豆乳	揚げ油,砂糖,薄力粉,植物油	きゅうり,わかめ(乾),レタス,たまねぎ,ほうれん草,フルーツ,バナナ,レモン果汁	438 18.9 15.7 2.7
8	木	フルーツ牛乳	おかからのキッシュ,大根の味噌煮込み,わかめとはんぺんのすまし汁,フルーツ	ヨーグルトパインケーキ,牛乳	牛乳,豚ひき肉,おから,卵,溶けるチーズ,豚もも肉,ちくわ,はんぺん,ヨーグルト無糖,スキムミルク	植物油,バター,つきご,砂糖,薄力粉	フルーツ,たまねぎ,ほうれん草,大根,人参,さやえんどう(絹さや),わかめ(乾),えのきたけ,さやいんげん,パン缶	487 22.5 24.5 2.5
9	金	スティックパン牛乳	肉じゃが,三色ナムル,かき玉汁,フルーツ	さくほーめんかりんとう,牛乳	牛乳,豚もも肉,卵	スティックパン,じゃがいも,しらたき,砂糖,白ごま,ごま油,さくほーめん,揚げ油	人参,たまねぎ,さやえんどう,ほうれん草,緑豆もやし,チンゲンサイ,フルーツ	422 17.1 13.8 2.3
13	火	かぼちゃの含め煮,牛乳	レバーのケチャップ和え,切干大根のサラダ,舞茸と白菜の味噌汁,フルーツ	手作りプリン	牛乳,豚レバー,ツナ,油揚げ	砂糖,片栗粉,揚げ油,ごま油	かぼちゃ,しょうが,パセリ,切干大根,人参,小松菜,塩昆布,まいたけ,白菜,たまねぎ,フルーツ	453 13.2 25.3 3.1
14	水	ビスケット牛乳	ハート型ハンバーグ,コールスローサラダ,コーンスープ,フルーツ	豆腐のガーシヨコラ,牛乳	牛乳,豆腐	植物油,砂糖,ホットケーキミックス,バター	キャベツ,レタス,きゅうり,人参,粒コーン,クリームコーン,たまねぎ,パセリ,フルーツ	493 19.6 23 2.7
15	木	ヨーグルト麦茶	さばの味噌煮,お花畑のサラダ,豆腐とねぎの中華スープ,フルーツ	麩のラスク牛乳	ヨーグルト加糖,さば,卵,ロースハム,ヨーグルト無糖,木綿豆腐,牛乳	砂糖,さつまいも,じゃがいも,白ごま,粒三温糖,バター	しょうが,きゅうり,ブロッコリー,人参,ねぎ,干ししいたけ,わかめ(乾),しょうが汁,フルーツ	460 21.5 25.8 2
16	金	フルーツ牛乳	親子煮,ゆかりあえ,小松菜と油揚げの味噌汁,フルーツ	チーズクッキー牛乳	牛乳,鶏もも肉,卵,油揚げ,粉チーズ	砂糖,薄力粉,バター	フルーツ,たまねぎ,干ししいたけ,人参,ほうれん草,キャベツ,きゅうり,白菜,小松菜	425 20.9 19.2 2.7
19	月	せんべい牛乳	油揚げの袋煮,和風マリネ,はんぺんとほうれん草のすまし汁,フルーツ (食育の日)	みかんマフィン牛乳	牛乳,油揚げ,豚ひき肉,卵,はんぺん,ヨーグルト,スキムミルク	パン粉,三温糖,砂糖,植物油,薄力粉,バター	たまねぎ,キャベツ,ひじき(乾),粒コーン,パセリ,えのきたけ,ほうれん草,万能ねぎ,フルーツ,みかん缶	430 18.8 19.6 2.3
20	火	ジャムサンド牛乳	わかさぎのから揚げ,レンコンのごまネーズあえ,豆腐と卵のあんかけ汁,フルーツ	おにぎり(ゆかり),牛乳	牛乳,わかさぎ,生豆腐,かに,かまぼこ,卵	食パン,いちごジャム,マーガリン,片栗粉,揚げ油,白すりごま,精白米	しょうが,ほうれん草,れんこん,白菜,ねぎ,生しいたけ,フルーツ,焼きのり	437 18.9 18.7 2
21	水	クラッカー牛乳	鶏肉のマーマレード焼き,かみかみサラダ,ミネストローネ(中華風),フルーツ	クリームサンド牛乳	牛乳,鶏もも肉,さきいか,大豆(乾),チーズウインナー,ホイップクリーム,植物性脂肪	マーマレード,植物油,砂糖,じゃがいも,マカロニ(乾),食パン	レタス,きゅうり,人参,レモン果汁,たまねぎ,キャベツ,フルーツ,みかん缶,バナナ	487 25.1 20.3 2.4
22	木	チーズ麦茶	味噌ラーメン,揚げぎょうざ,ブロッコリーのおかか和え,いちごゼリー (栄保育園ゆり組希望献立)	もちもちいももち,ぶどうジュース (ゆり組希望)	チーズ,豚ひき肉,かつお,削り節,牛乳,溶けるチーズ	中華めん(冷凍),揚げ油,じゃがいも,片栗粉,バター	もやし,にら,粒コーン,人参,白菜,ねぎ,ブロッコリー,乾燥パセリ	392 11.9 10.5 2.3
26	月	フルーツ牛乳	厚揚げのミートソース煮,野菜のごまあえ,わかめともやしスープ,フルーツ	こねつけ牛乳	牛乳,生揚げ,豚ひき肉,卵	植物油,砂糖,黒すりごま,こはん,薄力粉,揚げ油	フルーツ,人参,たまねぎ,粒コーン,パセリ,ほうれん草,えのきたけ,きゅうり,わかめ(乾),もやし,ねぎ	465 19.2 19.9 1.8
27	火	蒸しパン牛乳	枝豆入りミートローフ,ポパイサラダ,じゃがいもと油揚げの味噌汁,フルーツ	たこやき牛乳	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,チーズ,卵,油揚げ,かつお,削り節	蒸しパンミックス,パン粉,じゃがいも	粒コーン,たまねぎ,えだまめ,ほうれん草,人参,芽ひじき(乾),刻みのり,ねぎ,フルーツ,青のり	471 24.5 25.7 2.6
28	水	ビスケット牛乳	鶏肉の香味揚げ,ツナサラダ,ワンタンスープ,フルーツ	きな粉ラスク牛乳	牛乳,鶏もも肉,ツナ,油揚げ,鶏ひき肉,きな粉	片栗粉,揚げ油,植物油,ワンタンの皮,フランスパン,マーガリン,砂糖	にんにく,しょうが汁,青のり,キャベツ,きゅうり,人参,粒コーン,たまねぎ,緑豆もやし,小松菜,フルーツ	464 20.5 22.3 1.9
29	木	いも干し牛乳	ポークカレー,福神漬あえ,ヨーグルト,フルーツ	玄米フレークスタック,牛乳	牛乳,豚もも肉,ヨーグルト加糖	いも干し,じゃがいも,植物油,玄米フレーク	たまねぎ,しょうが,人参,キャベツ,きゅうり,福神漬,フルーツ	387 13.7 11 2.4

★誕生会メニュー

鶏そぼろごはん 春巻き ほうれん草と白菜の磯香あえ
かに玉スープ フルーツ (おやつ) ケーキ 麦茶



月平均栄養素量 (3歳以上児)

おかず+おやつ
エネルギー 456kcal
たんぱく質 19.0g
脂質 19.7g
塩分 2.4g

※食材等その他都合により、メニューの変更がある場合があります。

★裏面に給食レシピを載せています。

毎月19日は食育の日です

給食レシピ紹介

チーズクッキー

エネルギー159kcal たんぱく質 3.9 g カルシウム 72mg 鉄 0.2mg 塩分 0.4 g

材料（幼児1人分）

小麦粉…………… 17 g
バター…………… 7 g
卵…………… 6 g
ベーキングパウダー …… 0.5 g
砂糖…………… 4 g
粉チーズ…………… 4 g



作り方

- ① ボールにバターを入れ、やわらかくしておく。
- ② ①に砂糖、卵を加え、よく混ぜておく。
- ③ ふるいにかけて小麦粉とベーキングパウダー、粉チーズを②に加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③を棒状にして切るか、丸めて形を整え、クッキングシートを敷いた鉄板に並べる。
- ⑤ ④を 170℃位のオーブンで 15～20 分ほど焼く。