

# 令和5年度2月の献立表

新町保育園



日曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
1 木	煮込みうどん さつまいものかきあげ キャベツの塩昆布和え バナナ	牛乳 *油みそおにぎり	米 油 砂糖 うどん さつまいも 薄力粉 白ごま 黒糖	牛乳 豚もも肉 ちくわ たまご 塩昆布 焼きのり 豚ひき肉	たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ きゅうり しょうが	エネルギー 569 Kcal タンパク質 20.6 g 脂質 16.6 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
2 金	ごはん ささみのゴマ揚げ 五目煮豆 イワシのつみれ汁 いちご 	麦茶 バナナロールサンド	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 食パン コーンフレーク 黒ゴマ	ささみ 大豆 ちくわ ひじき いわし 生クリーム たまご	しょうが ごぼう 人参 しいたけ 大根 ねぎ バナナ いちご	エネルギー 571 Kcal タンパク質 24.2 g 脂質 14 g 塩分 2.1 g	麦茶 クッキー
3 土	けんちんうどん ツナサラダ チーズ バナナ	牛乳 *ゆかりおにぎり	米 油 砂糖 うどん 里芋 白ごま	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん 長ねぎ 大根 ブロccoli キャベツ バナナ	エネルギー 537 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	麦茶 クッキー
5 月	ごはん カジキの照り焼き ポテトサラダ 肉団子スープ ヨーグルト	麦茶 *海苔チーズサンド	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 春雨 食パン マーガリン	かじき 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 ヨーグルト 焼き海苔	しょうが きゅうり 人参 コーン たまねぎ ねぎ えのき	エネルギー 559 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	麦茶 せんべい
6 火	ロールパン 南瓜のグラタン フレンチサラダ チンゲン菜のスープ みかん	牛乳 *とろろ昆布と じゃこ梅のおむすび	ロールパン 小麦粉 パン粉 バター マカロニ	鶏もも肉 牛乳 じゃこ とろろ昆布 粉チーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー チンゲン菜 コーン缶 みかん 梅干し	エネルギー 583 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g	麦茶 クッキー
7 水	中華丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ バナナ	牛乳 *カレーパン	米 油 砂糖 春雨 ごま油 強力粉 カレールー パン粉	豚肩ロース たまご かまぼこ わかめ ボンレスハム 豚ひき肉 牛乳 たまご	たまねぎ にんじん 白菜 たけのこ チンゲン菜 ほうれん草 もやし バナナ	エネルギー 650 Kcal タンパク質 21.2 g 脂質 23 g 塩分 2.4 g	麦茶 せんべい
8 木	味噌ラーメン チーズガレット いよかん	牛乳 *大学芋トースト	中華麺 黒ゴマ じゃがいも マヨネーズ 食パン メープルシロップ さつまいも パター	豚もも肉 なると チーズ 牛乳	キャベツ もやし コーン チンゲン菜 にんにく しょうが ブロッコリー いよかん	エネルギー 558 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.2 g	麦茶 クッキー
9 金	ごはん サバのケチャップ煮 切り干し大根サラダ 里芋のみそ汁 バナナ	麦茶 *フルーチェ ミレービスケット	米 油 砂糖 さといも	牛乳 サバ たまご 生揚げ 鶏もも肉	しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん 小松菜 バナナ いちご にんにく	エネルギー 549 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 14 g 塩分 1.7 g	麦茶 せんべい
10 土	たまごチャーハン ブロッコリーサラダ えのきのスープ バナナ	牛乳 *おかかチーズおにぎり	米 油 砂糖	豚肩ロース わかめ たまご なると 鰹節 牛乳 チーズ	ねぎ グリンピース ブロッコリー きゃべつ 人参 バナナ えのき たまねぎ	エネルギー 548 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 15 g 塩分 1.4 g	麦茶 クッキー
13 火	天然酵母の牛乳パン ポークビーンズ カリフラワーとブロッコリーのサラダ ポテトコンソメスープ ヨーグルト	麦茶 *いなり寿司	米 油 砂糖 牛乳パン じゃが芋 薄力粉 バター	大豆 豚もも肉 ツナ 鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー しめじ グリンピース りんご	エネルギー 565 Kcal タンパク質 26.2 g 脂質 16.3 g 塩分 2.4 g	麦茶 せんべい
14 水	誕生日会 スペシャルハヤシライス マカロニサラダ ジョア りんご 	麦茶 ショートケーキ *ハートパイ	米 油 砂糖 ハヤシルー マカロニ マヨネーズ パイ生地	豚肩ロース ジョア 黒豆	玉ねぎ 人参 南瓜 レンコン きゃべつ きゅうり コーン缶 りんご	エネルギー 750 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 27.5 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい
15 木	煮込みうどん さつまいものかきあげ キャベツの塩昆布和え バナナ	牛乳 *油みそおにぎり	米 油 砂糖 うどん さつまいも 薄力粉 白ごま 黒糖	牛乳 豚もも肉 ちくわ たまご 塩昆布 焼きのり 豚ひき肉	たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ きゅうり しょうが	エネルギー 569 Kcal タンパク質 20.6 g 脂質 16.5 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー

♪ 幼児クラスの月間平均熱量 574kcal タンパク質 22.0g 脂質 17.3g 塩分2.1gです  
 ♪ 乳児クラスの月間平均熱量 480 kcal タンパク質 18.6g 脂質 15.0g 塩分 1.7gです  
 ♪ おやつ\*印は園内の手作りメニューです  
 ♪ 都合により献立変更をすることがあります  
 ♪ 乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準 エネルギー 580kcal  
(幼児) タンパク質 20g

日曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示	6:15 おやつ
16 金	韓国風混ぜご飯 ヤンニョムチキン さつまいものきんぴら わかめスープ りんご	牛乳 *どらもち	米 油 砂糖 白ごま さつまいも ごま油 だんご粉	豚肩ロース たまご あずき 鶏肉 わかめ 牛乳	たくあん ほうれん草 にんじん ブロッコリー えのき ねぎ りんご	エネルギー 646 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
17 土	けんちんうどん ツナサラダ チーズ バナナ	牛乳 *ゆかりおにぎり	米 油 砂糖 うどん 里芋 白ごま	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん 長ねぎ 大根 ブロッコリー キャベツ バナナ	エネルギー 537 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g	麦茶 クッキー
19 月	ごはん カジキの照り焼き ポテトサラダ 肉団子スープ ヨーグルト	麦茶 *海苔チーズサンド	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 春雨 食パン マーガリン	かじき 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 ヨーグルト 焼き海苔	しょうが きゅうり 人参 コーン たまねぎ ねぎ えのき	エネルギー 559 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g	麦茶 クッキー
20 火	ロールパン 南瓜のグラタン フレンチサラダ チンゲン菜のスープ いよかん	牛乳 *とろろ昆布と じゃこ梅のおむすび	ロールパン 小麦粉 パン粉 バター マカロニ	鶏もも肉 牛乳 じゃこ とろろ昆布 粉チーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー チンゲン菜 コーン缶 いよかん 梅干し	エネルギー 583 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g	麦茶 せんべい
21 水	中華丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 油 砂糖 春雨 ごま油	豚肩ロース かまぼこ わかめ ボンレスハム たまご 牛乳	たまねぎ にんじん 白菜 たけのこ チンゲン菜 ほうれん草 もやし バナナ	エネルギー 575 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 17.3 g 塩分 1.9 g	麦茶 クッキー
22 木	味噌ラーメン チーズガレット いよかん	牛乳 *大学芋トースト	中華麺 黒ゴマ じゃがいも マヨネーズ 食パン メープルシロップ さつまいも パター	豚もも肉 なると チーズ 牛乳	キャベツ もやし コーン チンゲン菜 にんにく しょうが ブロッコリー いよかん	エネルギー 558 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質 18.6 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい
24 土	たまごチャーハン ブロッコリーサラダ えのきのスープ バナナ	牛乳 *おかかチーズおにぎり	米 油 砂糖 春雨 ごま油	豚肩ロース わかめ たまご なると 鰹節 牛乳 チーズ	ねぎ グリンピース ブロッコリー きゃべつ 人参 バナナ えのき たまねぎ	エネルギー 548 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 15 g 塩分 1.4 g	麦茶 クッキー
26 月	ごはん 鮭の味噌マヨ塩焼き 筑前煮 あおさのすまし汁 バナナ	飲むヨーグルト *ピザトースト	米 油 砂糖 黒ゴマ マヨネーズ 里芋 食パン	飲むヨーグルト 鮭 鶏もも肉 豆腐 あおさ チーズ ベーコン	れんこん こんにゃく ごぼう 干しシイタケ にんじん さやえんどう あさつき たまねぎ バナナ ピーマン	エネルギー 549 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 11.9 g 塩分 2.7 g	麦茶 せんべい
27 火	天然酵母の牛乳パン ポーピース カリフラワーとブロッコリーのサラダ ポテトコンソメスープ ヨーグルト	麦茶 *いなり寿司	米 油 砂糖 牛乳パン じゃが芋 薄力粉 バター	豚もも肉 ツナ 鶏もも肉 油揚げ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー しめじ グリンピース りんご	エネルギー 565 Kcal タンパク質 26.2 g 脂質 16.3 g 塩分 2.4 g	麦茶 せんべい
28 水	ごはん サバのケチャップ煮 切り干し大根サラダ 里芋のみそ汁 バナナ	麦茶 *フルーチェ ミレービスケット	米 油 砂糖 さといも	牛乳 サバ たまご 生揚げ 鶏もも肉	しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん 小松菜 バナナ いちご にんにく	エネルギー 549 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 14 g 塩分 1.7 g	麦茶 せんべい
29 木	コーンクリームスパゲッティー フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ いよかん	麦茶 *茶碗蒸し *わかめおにぎり	スパゲッティー バター 小麦粉 米 油	鶏ひき肉 わかめ ベーコン ツナ 牛乳 かまぼこ 鶏もも肉 たまご	たまねぎ 人参 しめじ コーンクリーム ブロッコリー きゃべつ きゅうり 白菜 いよかん ほうれん草 えのき	エネルギー 526 Kcal タンパク質 22.5 g 脂質 15.2 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。  
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいでください。  
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。  
代替え食品を使用した献立を提供いたします。

## 節分とイワシ

節分に食べるものと言えば「恵方巻」が有名ですが、「鰯」を食べる習慣もあります。鰯の強いにおいが鬼を遠ざけ、食べることによって邪気を払うと言われていました。給食では小さな子どもでも食べやすい

「いわしのつみれ汁」にしてみました。鰯の栄養はタウリンやDHA、カルシウムなど様々あり病気を予防に効果的。無病息災を願っておうちでもぜひ「鰯」を食べまし



## 食育

花組 玉ねぎの皮むき サンドイッチ  
雪組 野菜の皮むき (ピーラー)

