

平均栄養価
エネルギー 342kcal
たんぱく質 28.4g



2月献立表



おがやの里しもだ保育園

2023年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	水	味噌ラーメン ヨーグルト ジャーマンポテト	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・バター	豚挽肉・味噌・ヨーグルト・ベーコン	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・人参・パセリ	牛乳 せんべい	牛乳 ★南瓜蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	南瓜
2	木	青菜ごはん ワカメの味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草ともやしのナムル	米・油・砂糖・白胡麻・胡麻油	ワカメ・味噌・豆腐・鶏挽肉・卵	菜飯ふりかけ・大根・玉葱・人参・干し椎茸・ほうれん草・もやし	豆乳 ビスケット	牛乳 ★コーンピザ	餃子の皮・トウモロコシ	牛乳・チーズ	玉葱
3	金 Pランチ	恵方巻き ブロッコリーの胡麻和え プチトマト みかん	米・砂糖・本みりん・トウモロコシ・白胡麻	卵・鰹節・豚肉・チーズ・焼き海苔	生姜・胡瓜・人参・かんぴょう・ブロッコリー・プチトマト・みかん	牛乳 チーズ	豆乳 ★小鬼パン	クリームパン・さつま芋・チョコ・イチゴジャム	豆乳	
6	月	麦ごはん りんご 小江戸カレー 大根サラダ	押し麦・米・さつま芋・油・胡麻油・砂糖	豚肉・スキムミルク・カニカマ	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・大根・胡瓜・りんご	牛乳 クラッカー	麦茶 ★レモンゼリー せんべい	せんべい		
7	火	ひじきごはん 白菜の味噌汁 焼きししゃも 筑前煮	米・油・砂糖・本みりん・黒ごんにやく	ひじき・油揚げ・味噌・鶏肉・ししゃも	人参・白菜・長葱・牛蒡・蓮根・インゲン・水菜・グリーンピース	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ★肉うどん	うどん・本みりん	豚肉	長葱・人参・ほうれん草
8	水	コッペパン ほうれん草のスープ マカロニグラタン コーンサラダ	コッペパン・マカロニ・油・小麦粉・バター・砂糖・パン粉・トウモロコシ	鶏肉・牛乳・チーズ	ほうれん草・人参・玉葱・しめじ・キャベツ・胡瓜	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 ★おかかおにぎり(海苔)	米・白胡麻	鰹節・焼き海苔	
9	木	ごはん 卵スープ 肉団子のもち米蒸し 春雨サラダ	米・片栗粉・もち米・砂糖・春雨・胡麻油	卵・ワカメ・豚挽肉・ロースハム	玉葱・干し椎茸・生姜・人参・胡瓜	豆乳 せんべい	牛乳 ★芋もち ～みたらしあんかけ～	じゃが芋・片栗粉・油・砂糖・本みりん	牛乳	
10	金	ごはん キャベツの味噌汁 チキンチキンごぼう 花野菜サラダ	米・片栗粉・砂糖・油・本みりん	油揚げ・味噌・鶏肉	キャベツ・牛蒡・ブロッコリー・カリフラワー・人参	牛乳 ビスケット	牛乳 ★きな粉サンド	食パン・砂糖	牛乳・生クリーム・きな粉	
13	月	すき焼き丼 えのきのスープ 小松菜の磯和え ミニゼリー	米・白滝・油・砂糖・トウモロコシ・ミニゼリー	豚肉・豆腐・刻み海苔	玉葱・白菜・人参・えのき・長葱・小松菜・もやし	牛乳 クラッカー	麦茶 ★チヂミ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参・ニラ
14	火	ごはん こしね汁 鯖の照り焼き キャベツの和え物	米・油・黒ごんにやく・本みりん・砂糖	豚肉・味噌・鯖	椎茸・長葱・人参・キャベツ・小松菜	牛乳 じゃが芋スティック	牛乳 ★ココアブラウニー	小麦粉・油・砂糖・バター	牛乳・豆腐・豆乳	
15	水	味噌ラーメン ヨーグルト ジャーマンポテト	中華麺・トウモロコシ・油・バター・じゃが芋	豚挽肉・味噌・ヨーグルト・ベーコン	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・人参・パセリ	牛乳 せんべい	牛乳 ★南瓜蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	南瓜
16	木	青菜ごはん ワカメの味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草ともやしのナムル	米・油・砂糖・白胡麻・胡麻油	ワカメ・味噌・豆腐・鶏挽肉・卵	菜飯ふりかけ・大根・玉葱・人参・干し椎茸・もやし・ほうれん草	豆乳 ビスケット	牛乳 ★コーンピザ	餃子の皮・トウモロコシ	牛乳・チーズ	玉葱
17	金	ごはん カブとベーコンの豆乳スープ 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ	米・油・オレンジ・マーマレード・トウモロコシ・砂糖	ベーコン・豆乳・鶏肉	カブ・しめじ・生姜・にんにく・人参・キャベツ・胡瓜	牛乳 チーズ	牛乳 たい焼き	たい焼き	牛乳	
20	月	ひじきごはん 白菜の味噌汁 焼きししゃも 筑前煮	米・油・砂糖・本みりん・黒ごんにやく	ひじき・油揚げ・味噌・鶏肉・ししゃも	人参・白菜・長葱・牛蒡・蓮根・インゲン・水菜・グリーンピース	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ★肉うどん	うどん・本みりん	豚肉	長葱・人参・ほうれん草
21	火 お楽しみ献立	ピタパン クリームコーンスープ 大豆入りキーマカレー ツナサラダ オレンジ	食パン・生クリーム・コーン缶・油・砂糖	牛乳・ツナ・豚挽肉・水煮大豆	玉葱・人参・茄子・ピーマン・にんにく・トマト水煮・生姜・キャベツ・胡瓜・オレンジ	牛乳 クラッカー	麦茶 ★レモンゼリー せんべい	せんべい		
22	水	コッペパン ほうれん草のスープ マカロニグラタン コーンサラダ	コッペパン・マカロニ・油・小麦粉・バター・砂糖・パン粉・トウモロコシ	鶏肉・牛乳・チーズ	ほうれん草・人参・玉葱・しめじ・キャベツ・胡瓜	牛乳 キウイ	麦茶 ★おかかおにぎり(海苔)	米・白胡麻	鰹節・焼き海苔	
24	金	ごはん 卵スープ 肉団子のもち米蒸し 春雨サラダ	米・片栗粉・もち米・砂糖・春雨・胡麻油	卵・ワカメ・豚挽肉・ロースハム	玉葱・干し椎茸・生姜・人参・胡瓜	牛乳 にんじんスティック	豆乳 ★芋もち ～みたらしあんかけ～	じゃが芋・片栗粉・油・砂糖・本みりん	豆乳	
27	月	ごはん キャベツの味噌汁 チキンチキンごぼう 花野菜サラダ	米・片栗粉・砂糖・油・本みりん	油揚げ・味噌・鶏肉	キャベツ・牛蒡・ブロッコリー・カリフラワー・人参	牛乳 せんべい	麦茶 ★チヂミ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参・ニラ
28	火	すき焼き丼 えのきのスープ 小松菜の磯和え ミニゼリー	米・白滝・油・砂糖・トウモロコシ・ミニゼリー	豚肉・豆腐・刻み海苔	玉葱・白菜・人参・えのき・長葱・小松菜・もやし	牛乳 ビスケット	牛乳 ★きな粉サンド	食パン・砂糖	牛乳・生クリーム・きな粉	

※21日はお楽しみ献立になります。★のマークは手作りおやつです。

※郷土料理(10日と27日)・・・「チキンチキンごぼう」発祥は1995年頃、学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡めてた料理です。子どもにも興味を持ってもらいたいという思いから「チキンチキンごぼう」というリズムカルな名称が生まれました。

※ はリクエストメニューになります。