

令和5年 2月

きゅうしょくだより

箕面市立保育所

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
2月1日(水) 2月15日(水)	牛乳 りんご	ごはん エコふりかけ 高野豆腐の旨煮 味噌汁	米 / さば節 等 / 鶏肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ, 人参,干しいたけ,さば節 等 / 切干し大根,ほうれん草, はくさい,さば節,味噌 等	牛乳 お好み焼き
2月3日(金) 2月17日(金)	牛乳 みかん	ごはん 五目豆 すまし汁 	米 / 鶏肉,だいず,煮昆布,干しいたけ,大根,人参,乱切 ごぼう,さば節 等 / はくさい,ほうれん草,さば節 等	牛乳 鬼まんじゅう 
2月4日(土) 2月25日(土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス 野菜スープ みかん	米,鶏肉,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),ブイヨン,トマ トケチャップ 等 / ベーコン,じゃがいも,はくさい,たまね ぎ,ブイヨン 等 / みかん	牛乳 アップルパン ぶどうゼリー
2月6日(月) 2月20日(月)	牛乳 りんご	ごはん 麻婆豆腐 炒めサラダ	米 / 豚ひき肉,絹豆腐(冷),生しいたけ,たまねぎ,人参, 葉ねぎ,ブイヨン,味噌,片栗粉 等 / ポンレスハム,はく さい,緑豆もやし,きゅうり 等	牛乳 大学芋
2月7日(火) 2月21日(火)	牛乳 せんべい	冬野菜のカレー 炒め漬け みかん 	米,鶏肉,じゃがいも,ブロッコリー,かぶ,たまねぎ,人参, にんにく,しょうが,カレー粉,ブイヨン,トマトケチャップ, ウスターソース,チャツネ,上新粉 等 / 切干し大根, きゅうり 等 / みかん	牛乳 野菜チップス
2月8日(水) 2月22日(水)	牛乳 せんべい	ごはん 松風焼 炒めサラダ 味噌汁	米 / 鶏ひき肉,豆腐,じゃがいも,人参,たまねぎ,味噌, しょうが 等 / 油揚げ,はくさい,人参 等 / たまねぎ,大 根,しめじ,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 みかん せんべい
2月9日(木)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが 味噌汁 みかん	米 / 牛肉,しらたき,じゃがいも,人参,たまねぎ,さやい んげん,さば節 等 / 油揚げ,葉ねぎ,はくさい,さば節,味 噌 等 / みかん	牛乳 中華粥 
2月10日(金) 2月24日(金)	牛乳 いちご	ごはん 魚の照り焼き おかか煮 味噌汁 	米 / さけ 等 / はくさい,ほうれん草,花かつお 等 / (絹)豆腐,たまねぎ,人参,わかめ,さば節,味噌 等	(10日)牛乳,いもパン (10日)ミニゼリー (24日)牛乳,いもパン (24日)丸干し
2月13日(月) 2月27日(月)	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 味噌汁 はっさく	米 / 鶏肉,生揚げ,しめじ,人参,れんこん,たけのこ(水 煮),ごぼう,大根,さば節 等 / (絹)豆腐,えのきたけ,はく さい,さば節,味噌 等 / はっさく	牛乳 わかめごはん
2月14日(火) 2月28日(火)	牛乳 せんべい	のりごはん 魚のフライ 煮浸し 味噌汁	米,きざみのり / カラスガレイ,小麦粉,パン粉 等 / はく さい,人参 等 / 油揚げ,大根,たまねぎ,葉ねぎ,さば節, 味噌 等	牛乳 みかん 米ボン菓子
2月16日(木)	牛乳 せんべい	ごはん ぶりの幽庵焼き 炒め漬け 味噌汁	米 / ブリ,ゆず 等 / はくさい,きゅうり,ゆず 等 / かぶ, たまねぎ,人参,わかめ,さば節,味噌 等	牛乳 甘夏みかん おかき
2月18日(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 味噌汁 みかん	米,鶏肉,しらたき,油揚げ,人参,しめじ,さば節 等 / 千 切りごぼう,さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / みかん	みかんジュース レーズンパン ももゼリー
誕生会 2月2日(木)	牛乳 おかき	ごはん ビーフハンバーグ 茹で野菜 味噌汁,みかん	米 / 牛ひき肉,豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,トマ トケチャップ,ウスターソース 等 / キャベツ,小松菜 等 / さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / みかん	牛乳 ウインナードック 

月平均栄養価(3歳以上児)

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 592kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.4g

エネルギー 510kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.9g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

