

令和6年度 2月 献立表

龍華保育園

| 日付 | 献立名 | 給食の食材名 | | | おやつ |
|-----|---|--|---------------------------|--|------------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 03月 | 赤鬼ライス 小松菜とカリカリじゃこのお浸し わかめスープ 果物(ぼんかん) 食べる煮干し | 7分づき米、ポテト、ごま、なたね油、ごま油 節分メニュー | 鶏もも肉、丹波産黒豆煮、しらす干し | ぼんかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、ぎざみのり、カットわかめ | 豆大福 未: おこめリング |
| 04火 | 麦ごはん 鯖の竜田揚げ おからの煮つけ みそ汁(さつまいも) 食べる煮干し | 6分づき米、さつまいも、押麦、三温糖 | さば、おから、鶏肉、油揚げ | にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、カットワカメ | おとうふビスケット 牛乳 |
| 05水 | ☆ミートスパゲッティー キャベツのツナサラダ わかめスープ 食べる煮干し | ソフト麺、オリーブ油 | あいびき肉、ツナ油漬 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマコメ、こまつな、えのきたけ、マッシュルーム、レモン果汁、カットわかめ、にんにく | 手作り米粉のばななマフィン 牛乳 |
| 06木 | ごはん 鮭の塩焼き 小松菜とひじきの納豆和え みそ汁(じゃがいも) 食べる煮干し | 7分づき米、じゃがいも、白いりごま | 牛乳、銀さけ、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ、しらす干し | こまつな、たまねぎ、国産米ひじき、カットわかめ | 手づくりサンドクッキー 牛乳 |
| 07金 | 飛騨牛丼 白菜のおかか和え みそ汁(なめこ) 食べる煮干し | 7分づき米、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 | 牛乳、飛騨牛、木綿豆腐、みそ、かつお節 | はくさい、たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんじん、こまつな、紅しょうが、カットわかめ | ねじりんぼ 牛乳 |
| 10月 | ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え みそ汁(あおさ) 食べる煮干し | 7分づき米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉、納豆、みそ | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、あおさ | きかん棒 牛乳 未: お菓子 |
| 12水 | 味ごはん がんもの煮つけ すまし汁(ふ) りんごゼリー 食べる煮干し | 7分づき米、ふ、三温糖 | 牛乳、がんもどき、有機無調整豆乳、鶏もも肉、油揚げ | にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、みつば、国産干ししいたけ | 豆腐とココアのもちっとケーキ 牛乳 |
| 13木 | ごはん 鯖の照り焼き 蓮根のきんぴら みそ汁(大根) 食べる煮干し | 7分づき米、三温糖、ごま油 | さわら、みそ、油揚げ | れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、カットわかめ | ふがし 未: 豆乳クッキー |
| 14金 | スタミナ納豆丼 大根のさっぱりあえ みそ汁(さつまいも) 食べる煮干し | 7分づき米、さつまいも、ごま油 | 牛乳、飛騨納豆、鶏ひき肉、みそ | ぼんかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが | お菓子 牛乳 |
| 17月 | ごはん 豆腐の肉みそかけ 小松菜のお浸し すまし汁(はるさめ) 食べる煮干し | 7分づき米、三温糖、油、はるさめ、ごま、ごま油 | 国産揚げ出し豆腐、豚ひき肉、みそ、しらす干し | こまつな、ねぎ、にんじん、はくさい、カットわかめ、しょうが | はとむぎおこし 牛乳 |
| 18火 | 納豆ごはん(切干大根) もやしと豚肉の炒めもの みそ汁(あげ) 国産みかんゼリー 食べる煮干し | 7分づき米、ごま油 | 豚肉、飛騨納豆、みそ、油揚げ | もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、ピーマン、国産切干だいこん、カットわかめ | ☆みたらし団子 未: お米でスイートポテト |
| 19水 | ☆カレーうどん れんこんサラダ 果物(ぼんかん) 食べる煮干し | うどん、マヨドレ | 豚肉、ツナ油漬、油揚げ | ぼんかん、キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、国産干ししいたけ | こんぶあられ |

令和6年度 2月 献立表

龍華保育園

| 日付 | 献立名 | 給食の食材名 | | | おやつ |
|---------|--|--|---|---|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 20 木 | 雑穀ごはん 鮭の玄米パン粉焼き 切干大根の煮付け みそ汁(わかめ) 食べる煮干し | 7分づき米、玄米パン粉、雑穀米、三温糖、なたね油、オリーブ油 | さけ、みそ、油揚げ | にんじん、だいこん、国産切干だいこん、ねぎ、カットわかめ、にんにく | 畑のクラッカー 牛乳 |
| 21 金 | ゆかりごはん 鶏の照り焼き キャベツの甘酢和え みそ汁(豆腐) 食べる煮干し | 6分づき米、三温糖 | 豆腐、鶏肉 | キャベツ、にんじん、えのき、わかめ | 玄米ほんせん 牛乳 |
| 25 火 | 麦ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ひじきの五目煮 みそ汁(大根) 食べる煮干し | 7分づき米、押麦、三温糖、なたね油 | 鶏肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ | だいこん、ねぎ、コーン、国産長ひじき、にんじん、れんこん、カットわかめ、しょうが、にんにく | 塩せんべい |
| 26 水 | 五目うどん さつまいもの天ぷら 飛騨ヨーグルト 食べる煮干し | うどん、さつまいも、ホットケーキミックス、なたね油 | 飛騨ヨーグルト、鶏肉 | だいこん、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ | おにぎり(鮭)  |
| 27 木 | ごはん(有機米) 飛騨牛とごぼうの炒め煮  小松菜の納豆和え みそ汁(豆腐) 食べる煮干し | 7分づき米、三温糖、なたね油 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">有機米の日</div> | 飲むヨーグルト、飛騨牛、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">コドモン動画配信</div> | こまつな、たまねぎ、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、カットわかめ | 紫いもチップス 飲むヨーグルト よ 末：星のおせんべい |
| 28 金 | バーガーパン ☆手作りハンバーグ 付け野菜(キャベツ) コンソメスープ(さつまいも) 果物(ほんかん) 食べる煮干し | バーガーパン、さつまいも、玄米パン粉 | 牛乳、合びき肉 <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">お誕生月お祝いメニュー</div> | ほんかん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、しめじ | ミニドーナツ 牛乳 末：お米でスイートポテト |

☆マークは龍華保育園・宮保育園・こま草保育園の年長さんが選んでくれたリクエストメニューです！

卒園まであと少し。給食の楽しい思い出をたくさん作ってほしいで

| 目標量 | | 今月の栄養価(1日平均) | |
|-------|---------|--------------|---------|
| エネルギー | 585Kcal | エネルギー | 583Kcal |
| たんぱく質 | 23.8g | たんぱく質 | 20.1g |
| 脂質 | 16.0g | 脂質 | 12.0g |
| 食塩 | 1.6g | 食塩 | 1.6g |

- *未満児は午前にほうじ茶とお菓子があります。
- *土曜日は、おやつにお菓子ができます。
- *牛乳がない日はほうじ茶ができます。
- *食材の都合により献立を変更する場合があります。

