



# 2月 献立表



令和4年

足利こども園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をくづる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	せんべい 麦茶	肉野菜うどん さつま芋天 りんご 麦茶	おおかチーズおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ かつお節 チーズ 煮干し	せんべい うどん 砂糖 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 米	白菜 人参 小松菜 りんご	麦茶 水 料理酒 みりん 塩 こいちしょうゆ
2 水	オレンジ 麦茶	ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ ヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ	オレンジ 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり	麦茶 水 カレールウ 塩
3 木	ボン菓子 麦茶	【節分】わかめご飯 味噌汁 おにハンバーグ いちご 麦茶	恵方巻き 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 ウインナー でんぶ 鶏卵	ボン菓子 米 さつま芋 パン粉 蒸し中華麺 油 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ コーン ブロッコリー いちご きゅうり 焼きのり	麦茶 水 塩 トマトケチャップ トマトケチャップ 穀物酢 こいちしょうゆ
4 金	人参煮 麦茶	親子丼 味噌汁 里芋のジャーマンポテト風 パナナ 麦茶	ゼリーボンチ ウエハース 麦茶	鶏肉 卵 味噌 油揚げ ベーコン	砂糖 米 油 里芋 ウエハース	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ キャベツ なめこ パセリ パナナ りんごジュース アガー バイン缶 りんご	水 麦茶 料理酒 万能つゆ 塩 チキンスープの素
5 土	ビスケット 麦茶	焼肉丼 味噌汁 白菜の海苔マヨ和え オレンジ 麦茶	ふかしさつま芋 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐	マンナビスケット 米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	もやし しょうが にんにく 昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 白菜 人参 焼きのり オレンジ	麦茶 水 こいちしょうゆ
7 月	大根煮 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 春雨の和え物 オレンジゼリー 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	砂糖 米 塩こうじ 春雨 油 ごま油 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	大根 昆布 干しいたけ 白菜 干しいたけ チンゲン菜 人参 オレンジジュース アガー	こいちしょうゆ 水 麦茶 塩 穀物酢
8 火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 コロケ 人参ドレッシングサラダ いよかん 麦茶	【こんもり森】やさいのぞうす い 小魚 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 煮干し	マンナビスケット 米 コロケ 油 片栗粉	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 ブロッコリー もやし コーン いよかん 大根 ほうれん草	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 料理酒 万能つゆ 塩
9 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの漬け焼き ごぼうの和風マヨ和え パナナ 麦茶	シュガートースト 牛乳	味噌 厚揚げ かわいい 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 食パン 無塩バター グラニュー糖	南瓜 昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 玉ねぎ しょうが わかめ チンゲン菜 人参 パナナ	麦茶 水 万能つゆ こいちしょうゆ
10 木	ウエハース 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ツナサラダ みかん 牛乳	【初午いなり】いなり寿司 麦茶	豚ひき肉 ツナ 牛乳 いなりの皮	ウエハース スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 米	玉ねぎ 人参 コーン もやし ほうれん草 みかん	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 穀物酢
12 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 大根のおかか和え りんご 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	高野豆腐 鶏肉 味噌 かつお節 きな粉	ボン菓子 米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 人参 グリンピース 大根 小松菜 りんご	麦茶 水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ベーキングパウダー
14 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め 小松菜のごま和え オレンジ 麦茶	ハートのココアクッキー 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 鶏卵 牛乳	砂糖 米 油 ごま 無塩バター 薄力粉	大根 昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく りんご 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	こいちしょうゆ 水 麦茶 みりん 塩 ココア
15 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ いちご 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	砂糖 米 片栗粉 油 マカロニ 無塩バター 薄力粉	人参 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 しょうが きゅうり いちご	水 麦茶 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー
16 水	ビスケット 麦茶	丸パン コンソメスープ しらすとチーズのオムレツ お芋のペイクドサラダ パナナ 牛乳	味噌おにぎり 小魚 麦茶	卵 しらす チーズ 牛乳 味噌 煮干し	マンナビスケット 丸パン 無塩バター じゃが芋 さつま芋 米	人参 えのき茸 小松菜 万能ねぎ パセリ パナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん
17 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 きのこひき肉のカレー もやしとキャベツのマヨ和え りんごゼリー 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 フルーツパン	南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ もやし キャベツ コーン りんごジュース アガー	麦茶 水 カレールウ 塩
18 金	蒸しさつま芋 麦茶	【雨水】大根ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 白菜とわかめの甘酢和え いよかん 麦茶	ミルクゼリー ウエハース 麦茶	油揚げ さば 味噌 牛乳	さつま芋 米 砂糖 ウエハース	大根 人参 干しいたけ 昆布 えのき茸 小松菜 長ねぎ 白菜 わかめ いよかん アガー	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ みりん 穀物酢
21 月	ボン菓子 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 三色のり和え りんご 麦茶	バタークッキー 牛乳	味噌 鶏肉 練乳 鶏卵 牛乳	ボン菓子 米 玄米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター グラニュー糖	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり りんご	麦茶 水 こいちしょうゆ 穀物酢 みりん 万能つゆ
22 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ もやしのゆかり和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 まぐろフライ ヨーグルト スキムミルク	じゃが芋 米 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり ゆかり グレープフルーツ りんごソース	塩 麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ
24 木	ビスケット 麦茶	ご飯 すまし汁 あじのごま風味焼き 小松菜とキャベツの炒め物 チーズ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	あじ かつお節 チーズ 牛乳	マンナビスケット 米 ごま 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 人参 万能ねぎ 小松菜 キャベツ	麦茶 水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ベーキングパウダー ココア
25 金	人参煮 麦茶	鶏ひき肉とひじきの玉子とじ 味噌汁 納豆和え オレンジ 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 卵 味噌 納豆 納ごし豆腐 鶏卵 牛乳	砂糖 米 油 薄力粉 無塩バター	人参 ひじき 長ねぎ 昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 麦茶 万能つゆ こいちしょうゆ ベーキングパウダー
26 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 ブロッコリーのオーロラサラダ パナナ 麦茶	粉ふき芋 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	せんべい 米 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	昆布 干しいたけ 小松菜 えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー 大根 コーン パナナ パセリ	麦茶 水 塩 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ
28 月	大根煮 麦茶	チャーハン ビーフンスープ 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	豚ひき肉 卵 干しえび チーズ 牛乳	砂糖 米 油 ごま油 ビーフン ごま じゃが芋 片栗粉 薄力粉	大根 玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ じゃが芋 小松菜 オレンジ	こいちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 穀物酢

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	490	17.2	13.1	225	1.5
児 平均量	512	18.2	14.4	225	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。