



# 平成29年度給食献立表 2月

かみひろ幼稚園  
管理栄養士 金井塚智子



日	曜	献立	カロリー (kcal)	たんぱく 質(g)	主な食材・調味料
1	木	ごはん(のりたまふりかけ) ぶりの照り焼き きんぴらごぼう フルーツヨーグルト 牛乳	487	17.3	米 のり 卵 ごま ぶり ごぼう こんにゃく 人参
2	金	♪節分メニュー♪ わかめごはん いわしのフライ(磯辺揚げ・じゃがいも揚げ) 大豆とチーズのサラダ 芋ようかん 牛乳	523	21.9	米 わかめ いわし 青のり じゃがいも キャベツ ひよこ豆 えんどう豆 大豆 胡瓜 チーズ
5	月	ごはん 鶏の唐揚げ レタス ひじきの煮物 カスタードシュークリーム 牛乳	487	18.6	米 鶏肉 レタス ひじき こんにゃく 厚揚げ 大豆 人参
6	火	おにぎり(きのこごはん) つぼ漬 メンチカツ キャベツ ほうれん草のお浸し みかん 牛乳	500	18.3	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし 椎茸 のり
7	水	食パン(ブルーベリー&マーガリン) ポトフ ツナサラダ りんご 牛乳	512	19.0	パン じゃがいも 人参 白菜 玉ねぎ わかめ 胡瓜 豚肉 ツナ
8	木	梅しらすごはん 肉じゃが 白菜のゴマ和え マンゴープリン 牛乳	528	16.6	米 梅 ごま しらす じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 白滝 白菜
9	金	スパゲティナポリタン ソーセージオムレツ もやしのカレーソテー ヨーグルト 牛乳	510	18.3	パスタ 玉ねぎ 人参 ピーマン 豚肉 卵 もやし
13	火	ごはん(おかかふりかけ・卵不使用) 煮魚 切干大根 オレンジ 牛乳	514	19.5	米 魚 大根 人参 椎茸 鶏肉 油揚げ
14	水	♪バレンタインメニュー♪ アンティークマジカルチョコリング ハート型ハンバーグ ポテトサラダ いちご 牛乳	530	19.1	パン チョコ くるみ 豚肉 じゃがいも 人参 マヨネーズ 玉ねぎ 胡瓜 ハム
15	木	豚汁うどん ミニ肉まん キャベツの塩昆布和え モモゼリー 牛乳	525	19.9	うどん 人参 長ねぎ 大根 こんにゃく 豚肉 みそ キャベツ 塩昆布
16	金	カレーライス 福神漬け ほうれん草サラダ どうぶつチーズ 牛乳	499	17.3	米 カレールー じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚肉 ほうれん草 もやし コーン マヨネーズ
19	月	ごはん(味付け海苔) 豚肉のしゃぶしゃぶ 南瓜の甘煮 みかん 牛乳	493	18.2	米 のり 豚肉 胡麻ドレッシング 南瓜 レタス パプリカ 玉ねぎ
20	火	ごはん けんちん汁 ミートボール もやしと胡瓜の酢の物 プリン(卵不使用) 牛乳	507	17.4	米 鶏肉 里芋 こんにゃく 人参 大根 長ねぎ 豚肉 もやし 胡瓜 コーン
21	水	丸パン コンソメスープ ブロッコリーたらこソース バナナ 牛乳	509	16.5	パン じゃがいも 人参 マカロニ 白菜 豚肉 ブロッコリー マヨネーズ 明太子
22	木	五目御飯 おでん 白菜のおかか和え ミニたい焼き 牛乳	498	19.2	米 ちくわ ハンペン 卵 昆布 こんにゃく 大根 白菜 人参 かつお節
23	金	塩ラーメン ゆで卵 じゃがバター はちみつレモンゼリー 牛乳	523	17.3	中華麺 豚肉 なんと わかめ メンマ コーン 卵 じゃがいも バター
26	月	ごはん さばの味噌煮 おからの炒り煮 みかんゼリー 牛乳	488	18.8	米 さば 味噌 しょうが 大豆 人参 さつま揚げ 長ねぎ こんにゃく 鶏肉
27	火	十五穀ごはん ちくわの磯辺揚げ 春雨の中華和え タルト(乳卵不使用) 牛乳	476	19.0	米 ごま そば ちくわ 青のり 卵 春雨 胡瓜 人参 コーン
28	水	生クリームサンド 照り焼きチキン グリーンサラダ いちご 牛乳	524	17.5	パン 生クリーム みかん パイン 鶏肉 レタス ブロッコリー

※緑の文字は鶴ヶ島産の有機野菜を使用する予定です。