給食だより

2024年2月号

四條畷すみれ保育園

※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 ＋ 幼児食の荒きざみになります。

名南食堂

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き：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	調味料	1～2歳栄養価
1	木	10時	牛乳	牛乳				エ 576 kcal た 19.9 g 脂 22.0 g 塩 0.7 g
		昼食	玄米ご飯 鶏の唐揚げ 三色酢の物 ビーフンスープ バナナ（乳児）	鶏肉	しょうが・にんにく もやし・きゅうり・人参 干しいたけ・玉ねぎ・チンゲン菜 バナナ	精白米・玄米 片栗粉・なたね油 上白糖・白ごま ビーフン	塩・濃口醤油 酢・淡口醤油 中華味	
		3時	牛乳 果物（りんご） いもけんぴ いりこ	牛乳 たべる煮干し	りんご	芋けんぴ		
2	金	10時	牛乳	牛乳				エ 609 kcal た 24.3 g 脂 17.3 g 塩 2.9 g
		昼食	巻き寿司 サバの蒲焼き風 チンゲン菜の和え物 しめじと玉ねぎのすまし汁 チーズ（乳児）	だし巻きたまご サバ 棒チーズ	干しいたけ・干ぴょう・きゅうり・焼きのり チンゲン菜 玉ねぎ・しめじ・ねぎ	精白米・上白糖 片栗粉・なたね油・上白糖・白ごま 上白糖	酢・塩・料理酒・みりん風・濃口醤油・だし汁 濃口醤油・みりん風・料理酒 濃口醤油 濃口醤油・淡口醤油・みりん風・塩・だし汁	
		3時	牛乳 鬼まんじゅう ばりんこ	牛乳 豆乳		さつまいも・米粉ホットケーキミックス	ばりんこ	
3	土	10時	牛乳	牛乳				エ 461 kcal た 16.0 g 脂 12.8 g 塩 1.1 g
		昼食	豚ねぎチャーハン 小松菜のスープ 果物（オレンジ）	豚肉	きくらげ・玉ねぎ・人参・ねぎ 玉ねぎ・キャベツ・小松菜 オレンジ	精白米・なたね油	中華味・濃口醤油 コンソメ・水	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			おやつ	
5	月	10時	牛乳	牛乳				エ 543 kcal た 17.7 g 脂 17.2 g 塩 2.8 g
		昼食	ハヤシライス フラワーサラダ わかめスープ チーズ（乳児）	牛肉 棒チーズ	玉ねぎ・しめじ・人参・トマト缶 カリフラワー・ブロッコリー・レーズン・みかん缶・人参 干ワカメ・干しいたけ・玉ねぎ	精白米・なたね油・三温糖 三温糖・なたね油 白ごま	ハヤシルー・水 濃口醤油・酢 中華味・だし汁	
		3時	牛乳 ゆかりおにぎり カミカミ昆布	牛乳	ゆかり とろべー	精白米		
6	火	10時	牛乳	牛乳				エ 550 kcal た 18.8 g 脂 16.3 g 塩 1.4 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し 豚肉と野菜の炒め物 酢ごぼう えのきの味噌汁 バナナ（乳児）	豚肉 味噌	梅干 しょうが・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ごぼう 玉ねぎ・えのき・干ワカメ・ねぎ バナナ	精白米・玄米 三温糖・なたね油 白ごま	中華味・濃口醤油 濃口醤油・みりん風・酢・だし汁 だし汁	
		3時	牛乳 大学芋 レーズン	牛乳	レーズン	さつまいも・なたね油・上白糖・黒ごま	濃口醤油・水	
7	水	10時	牛乳	牛乳				エ 649 kcal た 25.2 g 脂 22.5 g 塩 2.6 g
		昼食	わかめご飯 チキンカツ キャベツのレモンサラダ 塩ゆで野菜 ミネストローネ オレンジ・ゼリー チーズ（乳児）	鶏肉 ウインナー 棒チーズ	炊き込みわかめ キャベツ・きゅうり・人参・レーズン・ポッカレモン カリフラワー 人参・玉ねぎ・トマト缶・しめじ・パセリ オレンジ	精白米 片栗粉・コーンフレーク・なたね油 なたね油 さつまいも	塩・ウスターソース・ケチャップ 酢・塩 コンソメ りんごゼリー	
		3時	牛乳 豆乳あべかわ いりこ	牛乳 豆乳・きな粉 たべる煮干し		上白糖・片栗粉		
8	木	10時	牛乳	牛乳				エ 574 kcal た 24.8 g 脂 15.5 g 塩 2.0 g
		昼食	納豆ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁 バナナ（乳児）	納豆・とりミンチ サワラ・味噌 うすあげ 豆腐・うすあげ	しょうが 千切り大根・人参・きぬさや 干ワカメ バナナ	精白米・三温糖 三温糖 上白糖	濃口醤油 淡口醤油・みりん風・料理酒 みりん風・濃口醤油・だし汁 淡口醤油・みりん風・塩・だし汁	
		3時	牛乳 かに雑炊 レーズン	牛乳 カニカマ	干しいたけ・ねぎ レーズン	精白米	塩・だし汁	
9	金	10時	牛乳	牛乳				エ 545 kcal た 17.7 g 脂 17.6 g 塩 2.5 g
		昼食	玄米ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ チーズ（乳児）	鶏肉 棒チーズ	玉ねぎ・しめじ・人参・グリンピース・トマト缶 ブロッコリー・ホールコーン・赤パプリカ キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ	精白米・玄米 なたね油・三温糖 マヨドレ	コンソメ・ケチャップ・塩・水 コンソメ・塩	
		3時	牛乳 レーズン蒸しパン りんご	牛乳 豆乳	レーズン りんご	米粉ホットケーキミックス・上白糖・なたね油		
10	土	10時	牛乳	牛乳				エ 493 kcal た 16.0 g 脂 18.3 g 塩 1.3 g
		昼食	牛きのこ丼 白菜の味噌汁 果物（オレンジ）	牛肉 うすあげ・味噌	人参・玉ねぎ・しめじ・ねぎ 白菜・玉ねぎ オレンジ	精白米	だし汁・塩・料理酒・濃口醤油・みりん風 だし汁	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			おやつ	
13	火	10時	牛乳	牛乳				エ 528 kcal た 21.9 g 脂 17.5 g 塩 1.7 g
		昼食	玄米ご飯 鶏のマーマレード焼き 野菜のピクルス風 じゃが芋の豆乳カレーチャウダー チーズ（乳児）	鶏肉 豆乳 棒チーズ	大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・ホールコーン・パセリ	精白米・玄米 マーマレードジャム 上白糖 じゃが芋	濃口醤油・みりん風 味ぽん とろけるカレー・コンソメ・水	
		3時	牛乳 ひじき雑炊 いりこ	牛乳 たべる煮干し	ひじき・人参・ねぎ	精白米	塩・だし汁	
14	水	10時	牛乳	牛乳				エ 516 kcal た 20.3 g 脂 15.7 g 塩 3.5 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し 南瓜のかぼちゃのそぼろあんかけ ブロッコリーのごま和え 玉ねぎとあげの味噌汁 チーズ（乳児）	とりミンチ 竹輪 うすあげ・味噌 棒チーズ	梅干 南瓜・玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ	精白米・玄米 三温糖・片栗粉 白ごま・三温糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 ふかし芋 カミカミ昆布	牛乳	とろべー	さつまいも		
15	木	10時	牛乳	牛乳				エ 487 kcal た 21.1 g 脂 13.6 g 塩 1.7 g
		昼食	玄米ご飯 赤魚の煮付け もやしのごま酢和え 豆腐の味噌汁 バナナ（乳児）	赤魚 豆腐・味噌	しょうが もやし・人参・きゅうり・ホールコーン 玉ねぎ・ねぎ バナナ	精白米・玄米 三温糖 白ごま・上白糖	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 濃口醤油・酢 だし汁	
		3時	牛乳 ピザ風マフィン 果物（オレンジ）	牛乳 ツナ	パセリ オレンジ	米粉ホットケーキミックス・なたね油・マヨドレ	水・塩・ケチャップ	

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き：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	調味料	1～2歳栄養価
16	金	10時	牛乳	牛乳				エ 617 kcal た 24.1 g 脂 18.1 g 塩 2.3 g
		昼食	☆郷土料理（新潟） タレかつ丼 小松菜のお浸し けんちょん汁 チーズ（乳児）	豚肉・豆乳 豆腐 棒チーズ	だし昆布 小松菜・人参 大根・人参・ねぎ	精白米・玄米・コーンフレーク・なたね油・上白糖 上白糖 小芋・片栗粉	塩・濃口醤油・料理酒・みりん風 濃口醤油 濃口醤油・淡口醤油・塩・みりん風・だし汁	
		3時	牛乳 けんさん焼き レーズン	牛乳 味噌	レーズン	精白米・上白糖		
17	土	10時	牛乳	牛乳				エ 456 kcal た 15.8 g 脂 14.1 g 塩 2.0 g
		昼食	五目ピラフ 小松菜のスープ 果物（オレンジ）	豚肉	ホールコーン・玉ねぎ・人参・きくらげ・ねぎ 玉ねぎ・小松菜・人参 オレンジ	精白米・なたね油	コンソメ・濃口醤油 コンソメ・塩	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			おやつ	
19	月	10時	牛乳	牛乳				エ 500 kcal た 21.4 g 脂 17.9 g 塩 1.3 g
		昼食	ビビンバ風ご飯 ブロッコリーのナムル 中華スープ チーズ（乳児）	牛肉 カニカマ 棒チーズ	ほうれん草・人参・ぜんまい・にんにく・きざみのり ブロッコリー・ホールコーン えのき・人参・玉ねぎ・ねぎ	精白米・三温糖・ごま油 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油・中華味 中華味・淡口醤油	
		3時	牛乳 わらびもち風 レーズン	牛乳 きな粉	クールアガー レーズン	上白糖・片栗粉	水・塩	
20	火	10時	牛乳	牛乳				エ 603 kcal た 24.2 g 脂 15.9 g 塩 3.7 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し 肉じゃが 切干大根のおかかマヨサラダ 野菜の味噌汁 バナナ（乳児）	牛肉 花かつお 竹輪・味噌	梅干 玉ねぎ・人参・糸コンニャク・きぬさや 千切り大根・きゅうり・赤パプリカ・人参 キャベツ・玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	精白米・玄米 じゃが芋・なたね油・上白糖 マヨドレ	濃口醤油・みりん風・だし汁 淡口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 じゃことコーンのおやき いりこ	牛乳 ちりめん たべる煮干し	ホールコーン	精白米・ごま油	濃口醤油	
21	水	10時	牛乳	牛乳				エ 560 kcal た 26.9 g 脂 18.2 g 食塩 2.1 g
		昼食	納豆ご飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草のおかか和え じゃが芋のすまし汁 チーズ（乳児）	納豆・とりミンチ 豚肉・味噌 ちりめん・花かつお 棒チーズ	しょうが しょうが・玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・ピーマン ほうれん草・ホールコーン・人参 玉ねぎ	精白米・三温糖 三温糖・なたね油 三温糖 じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油・料理酒 濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 春雨スープ レーズン	牛乳 ウインナー	白菜・人参 レーズン	春雨・白ごま	コンソメ・水	
22	木	10時	牛乳	牛乳				エ 593 kcal た 19.5 g 脂 15.5 g 塩 1.2 g
		昼食	玄米ご飯 納豆かきあげ キャベツの甘酢和え 中華コーンスープ バナナ（乳児）	納豆・竹輪	人参・玉ねぎ・ホールコーン キャベツ・ホールコーン・きゅうり うらごしコーン・玉ねぎ・ねぎ バナナ	精白米・玄米 さつまいも・片栗粉・なたね油 上白糖 片栗粉	水・塩・濃口醤油 酢・淡口醤油	
		3時	牛乳 果物（りんご） アンパンマンせんべい いりこ	牛乳 たべる煮干し	りんご		アンパンマンのソフトせんべい	
24	土	10時	牛乳	牛乳				エ 433 kcal た 13.0 g 脂 13.4 g 塩 1.4 g
		昼食	鮭チャーハン わかめのスープ 果物（オレンジ）	サケフレーク	人参・干しいたけ・玉ねぎ 干ワカメ・人参 オレンジ	精白米・なたね油	塩・コショー・濃口醤油 中華味・塩	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			おやつ	
26	月	10時	牛乳	牛乳				エ 606 kcal た 19.5 g 脂 21.4 g 塩 2.5 g
		昼食	チキンライス カリフラワーのサラダ ビーフンスープ チーズ（乳児）	鶏肉 棒チーズ	玉ねぎ・人参・ホールコーン・グリンピース カリフラワー・ホールコーン・人参 干しいたけ・玉ねぎ・チンゲン菜	精白米・なたね油 マヨドレ ビーフン	ケチャップ・コンソメ 塩 中華味	
		3時	牛乳 コーンフレークバー カミカミ昆布	牛乳 とろべー		コーンフレーク・なたね油	ホワイトマシュマロ	
27	火	10時	牛乳	牛乳				エ 590 kcal た 28.0 g 脂 16.9 g 塩 4.5 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し さわらの照り焼き じゃこピーマン炒め あげとワカメの味噌汁 バナナ（乳児）	サワラ ちりめん・ツナ うすあげ・味噌	梅干 ピーマン・人参 干ワカメ・玉ねぎ バナナ	精白米・玄米 三温糖・片栗粉 ごま油・白ごま	濃口醤油・みりん風 濃口醤油・みりん風 だし汁	
		3時	牛乳 青菜おにぎり いりこ	牛乳 たべる煮干し	菜めしの素	精白米		
28	水	10時	牛乳	牛乳				エ 542 kcal た 20.9 g 脂 21.1 g 塩 1.5 g
		昼食	玄米ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 野菜の中華サラダ チンゲン菜と南瓜の味噌汁 チーズ（乳児）	鶏肉 味噌 棒チーズ	パセリ キャベツ・干ワカメ・人参・ブロッコリー チンゲン菜・南瓜・玉ねぎ	精白米・玄米 三温糖・ごま油	塩・ケチャップ 濃口醤油・酢 だし汁	
		3時	牛乳 さつまスティック レーズン	牛乳	レーズン	さつまいも・なたね油・上白糖・黒ごま		
29	木	10時	牛乳	牛乳				エ 620 kcal た 26.1 g 脂 22.1 g 塩 3.1 g
		昼食	冬野菜カレー 白菜とカニカマのサラダ バナナ（乳児） 棒チーズ	豚肉・豆乳 カニカマ・ツナ 棒チーズ	レンコン・玉ねぎ・人参・グリンピース 白菜・きゅうり・レーズン バナナ	精白米・小芋・なたね油 なたね油・上白糖	塩・カレールー・水 酢・塩	
		3時	牛乳 豆乳スープ いりこ	牛乳 豆乳 たべる煮干し	人参・玉ねぎ	じゃが芋	水・コンソメ・塩	

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。
☆マヨドレとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】です。クールアガーとは【海藻由来の寒天】です。
★土曜日のおやつは牛乳と既製品菓子になります。
☆給食で初めて食べる食材がないように、あらかじめご自宅でお試しいただくようご協力お願い致します。