



# 2024年2月献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会  
都島第二乳児保育センター

日曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	栄養成分			栄養価				
					黄色	赤色	緑色	たんぱく質	脂質	糖質	塩分	
1	牛乳 ソフト ぜんべい	ご飯 レバーの甘辛煮 <b>鮭のチャン焼き</b> (北海道) ずまし汁	牛乳 <b>サーター アンダギー</b> (沖縄県)	焼き芋	米	鮭 鶏肝臓 卵 牛乳	しめじ茸 玉葱 キャベツ 人参 生姜 葉ねぎ 大根 大根葉	508	22	14.1	230	2.3
2	牛乳 ハイハイ 野菜	赤鬼ランチ <b>のっぺい汁</b> (新潟県) みかん	牛乳 恵方巻風 ロールサンド	ばりんこ きなこもち	米 里芋 パン ジャム こんにゃく	鶏肉 黒豆 竹輪 ウイパー 生クリーム 卵 なたと 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 たけのこ 絹さや みかん	555	20.3	18.8	231	1.6
3	お茶 ラムネ	和風スパゲティ もやしサラダ スープ	お茶 量たべよ ルヴァン		スパゲティ	しらす	キャベツ しめじ茸 パセリ ほうれん草 にんにく もやし 胡瓜 人参 大根					
5	牛乳 ソフト ぜんべい	ご飯 ニラ卵スープ キャベツ入りマーボ豆腐 春雨サラダ	牛乳 黒糖蒸しパン	オープン ポテト	米 春雨 小麦粉 バター	豆腐 豚肉 牛乳 竹輪 卵	玉葱 人参 キャベツ 生姜 葉ねぎ 胡瓜 ニラ 干しぶどう	496	17.7	16.3	298	1.8
6	牛乳 ハイハイ 野菜	カレーライス 大根サラダ オレンジ	牛乳 <b>お好み焼き</b> (大阪府)	ルヴァン 揚げもち	米 天かす じゃが芋 小麦粉	牛肉 昆布 豚肉 青のり 牛乳	玉葱 人参 大根 胡瓜 オレンジ キャベツ 葉ねぎ	512	16.3	17.5	237	2.3
7	牛乳 ラムネ	パン コンソメスープ <b>チキン南蛮</b> (宮崎県) みかん 添え野菜 スパゲティソテー	牛乳 じゃこ 麺スープ	パンケーキ	パン 麺 スパゲティ	鶏肉 卵 じゃこ 牛乳	胡瓜 玉葱 コーン パセリ ブロッコリー 人参 南瓜 チンゲン菜 白菜 みかん	520	21.9	24.9	282	1.6
8	牛乳 ソフト ぜんべい	<b>ちゃんぽん</b> (長崎県) 鯖の塩焼 胡瓜のおかか和え	お茶 <b>たご飯おにぎり</b> (兵庫県)	バナナ	中華種 米 小麦粉	豚肉 鯖 かまぼこ タコ 青のり かつお節	人参 キャベツ 玉葱 きくらげ コーン 葉ねぎ 胡瓜 もやし	482	21.8	10.8	141	1
9	牛乳 ハイハイ 野菜	アマランサスご飯 みそ汁 <b>かめ煮</b> (福岡県) バナナ きゅうりとしらすの酢の物	牛乳 ピザトースト	ぼたぼた焼き ラムネ	米 アマランサス こんにゃく 里芋 食パン	鶏肉 わかめ しらす 豆腐 油揚げ 牛乳 ウイパー チーズ	大根 人参 たけのこ 葉ねぎ インゲン 胡瓜 コーン 玉葱 干し椎茸 バナナ ビーマン	507	21.1	16.5	307	1.8
10	お茶 ラムネ	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 里芋	豚肉	玉葱 もやし 青ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸					
12	月	振替休日										
13	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼 五目煮 みかん	牛乳 ヨーグルトケーキ	ばりんこ きなこもち	米 小麦粉	鯖 大豆 鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	大根 人参 レンコン 白菜 玉葱 葉ねぎ みかん レモン	499	20.9	19.5	242	1.6
14	牛乳 ラムネ	ご飯 ツナオムレツ ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 ハートのコロッケ	バナナ	米 ごま じゃが芋 パン粉 さつまいも 小麦粉	ツナ 卵 豆腐 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー ごぼう 胡瓜 小松菜	502	17.6	20.6	271	2.1
15	牛乳 ソフト ぜんべい	ご飯 みそ汁 りんご <b>豆腐チャンプルー</b> (沖縄県) 小松菜のごま酢和え	牛乳 チーズスコーン	ルヴァン 揚げもち	米 ごま 小麦粉 バター	豆腐 スパム 竹輪 わかめ 牛乳 チーズ	人参 もやし キャベツ 玉葱 小松菜 たら りんご 大根 葉ねぎ	502	18.8	17.7	379	2.1
16	牛乳 ハイハイ 野菜	ロールパン ミートグラタン 野菜サラダ コンソメスープ	お茶 <b>かやくおにぎり</b> (大阪府)	ぼたぼた焼き ラムネ	パン こんにゃく バター パン粉 小麦粉 70℃ 米	チーズ 牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 油揚げ	玉葱 しめじ茸 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン ほうれん草	524	18.1	18	268	1.4
17	お茶 ラムネ	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ばりんこ ルヴァン		中華種	豚肉	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー コーン 青梗菜 大根					
19	牛乳 ソフト ぜんべい	アマランサスご飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き もやしサラダ みかん	牛乳 量たべよ りんご寒天	スイート ポテト	米 アマランサス	鶏肉 さつまいも揚げ 牛乳 寒天	パセリ リンゴ もやし キャベツ 人参 小松菜 えのき茸 みかん	467	18.6	15.8	229	1.6
20	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 鯖のごま味噌焼き 卵の花 <b>ずまし汁 (芋煮)</b> (山形県)	牛乳 あまじゃこ きな粉バナナ	スノー クッキー	米 ごま こんにゃく 里芋	鯖 牛肉 きな粉 おから 鶏肉 牛乳 じゃこ	人参 なばな 干し椎茸 絹さや 白ねぎ バナナ	442	21.5	14.3	280	2.4
21	牛乳 ラムネ	五目混ぜご飯 若ごぼうと厚揚げの煮浸し みそ汁	牛乳 マドレーヌ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 バター 小麦粉	鶏肉 厚揚げ 豚肉 卵 わかめ チーズ 牛乳	たけのこ たくあん 人参 干し椎茸 絹さや えのき茸 若ごぼう ごぼう 葉ねぎ	512	17.4	21.3	284	1.2
22	牛乳 ソフト ぜんべい	ふりかけご飯 <b>関東炊き (おでん)</b> (東京都) おかかマヨ和え みそ汁	牛乳 さつまいも スティック	ほうれん草 パンケーキ	米 さつまいも	かつお節 わかめ さつまいも揚げ 牛乳 竹輪	大根 人参 キャベツ ほうれん草 白ねぎ	450	15.9	13.9	302	1.7
23	金	天皇誕生日										
24	お茶 ラムネ	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米	豚肉	人参 玉葱 パセリ コーン 大根 キャベツ ブロッコリー 白菜					
26	牛乳 ソフト ぜんべい	妻ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 白菜のごま和え	牛乳 手作りプリン	バナナ	米 押麦 ごま	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	白菜 人参 えのき茸 小松菜	490	22	18.9	289	1.7
27	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 りんご 鮭の塩こうじ焼き <b>昆布と豚肉の炒め物</b> (沖縄県)	牛乳 <b>芋もち</b> (北海道)	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 こんにゃく	鮭 昆布 豚肉 厚揚げ 牛乳 かまぼこ	人参 インゲン 生姜 玉葱 葉ねぎ りんご	416	19.6	12.6	264	1.8
28	牛乳 ラムネ	煮込みうどん <b>鶏肉の天ぷら</b> (大分県) 南瓜サラダ	お茶 葉の花おにぎり	ばりんこ きなこもち	うどん玉 米 小麦粉	鶏肉 豚肉 油揚げ しらす	人参 白菜 大根 南瓜 胡瓜 小松菜 なばな コーン	472	21	14.1	178	1.4
29	牛乳 ソフト ぜんべい	ご飯 みそ汁 フルコキ風炒め物 レンコンツナサラダ	牛乳 あまじゃこ ふかし芋	ココア 蒸しパン	米 ごま 春雨 さつまいも	牛肉 ツナ 油揚げ 牛乳 じゃこ	にんにく 人参 玉葱 葉ねぎ レンコン ビーマン 胡瓜 小松菜 しめじ茸	467	18.3	15.3	300	2.4

まだまだ寒い日が続きますが、節分をすぎると暦の上では冬から春になります。  
節分の日には太巻きに鰯、煎った大豆を食べる習慣があります。鰯の臭いと大豆を鬼を撃退し、  
太巻きを食べて家内安全を願うものです。太巻き寿司を食べるのも全国的になりつつありますが、  
今年の恵方は東北東や東です。節分の日には大きな口を開け、一年の成長を願いましゅう！！  
また、今月の献立では日本の郷土料理を給食風にして取り入れています。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成