



2月 幼児食献立表



令和5年2月
 幼保連携型認定こども園
 神戸女子大学附属高倉台幼稚園
 管理栄養士 八幡 美月

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏の味噌焼き ひじきのサラダ りんご	鶏・味噌	米(ゆかり・青菜) 砂糖・酒 胡麻ドレッシング	ひじき・蓮根・水菜・人参・コーン りんご	塩	430 kcal
2 (木)	ごはん かに玉あんかけ 春雨サラダ オレンジ	卵・カニ風味かまぼこ 焼き豚	米 油・砂糖・酒・みりん 春雨・砂糖	人参・たけのこ・干し椎茸・青葱 きゅうり・人参 オレンジ	中華あじ 淡口醤油 酢	420 kcal
3 (金)	【節分メニュー】 大豆と塩昆布の炊き込みご飯 鬼の金棒 鶏つくね ほうれん草の海苔和え 粕汁 みかん	大豆 鶏ひき肉・味噌 豚ばら肉・豆腐・味噌	米 片栗粉・さつまいも 砂糖 酒粕	塩昆布 玉葱・ひじき ほうれん草・人参・もやし・コーン・海苔 大根・人参・椎茸・青葱 みかん	淡口醤油 淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	550 kcal
4 (土)	ぎつねうどん ひじきの五目煮 オレンジ ヨーグルト	豚もも肉・油揚げ 大豆・高野豆腐 ヨーグルト	ゆでうどん・みりん 砂糖	かぼちゃ・玉葱・人参・しめじ・青葱 ひじき・人参・いんげん オレンジ	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩 淡口醤油	430 kcal
6 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯨のカレー風味竜田揚げ ピーズサラダ りんご	鯨 大豆・ツナ	米(わかめ・ごま塩) 油・片栗粉・米粉・カレー粉 胡麻ドレッシング	レタス・人参 りんご	淡口醤油	430 kcal
7 (火)	お弁当日 ※全員お弁当を持たせてください。					
8 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 千草焼き ささみときゅうりの和え物 オレンジ キャンディチーズ	卵・鶏ひき肉・高野豆腐 鶏ささみ肉 チーズ	米(ゆかり・青菜) 砂糖 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・干し椎茸 きゅうり・人参・もやし オレンジ	淡口醤油 淡口醤油	530 kcal
9 (木)	ごはん 鯖のトマト煮 マカロニサラダ みかん	鯖 卵	米 酒 マカロニ・マヨドレ	茄子・玉葱・にんにく・トマト ケチャップ ブロッコリー・人参 みかん	コンソメ	490 kcal
10 (金)	ごはん 鶏の照り焼き 白菜の胡麻和え オレンジ	鶏もも肉 ツナ	米 胡麻・砂糖	生姜 白菜・人参・きゅうり オレンジ	淡口醤油 淡口醤油	390 kcal
11 (土)	建国記念の日					
13 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鱈のレモンハーブ焼き ポテトサラダ みかん	鱈 ハム	米(わかめ・ごま塩) じゃがいも・マヨドレ	レモン汁・パセリ きゅうり・人参 みかん	淡口醤油	390 kcal
14 (火)	ごはん お好み焼き もやしの昆布和え オレンジ	豚ばら肉・エビ・卵	米 お好み焼き粉・天かす・お好み焼きソース・マヨドレ 砂糖	キャベツ・青葱 もやし・人参・小松菜・塩昆布 オレンジ	淡口醤油	440 kcal
15 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 ひとくちとんかつ きゅうりの梅肉和え バナナ キャンディチーズ	とんかつ 鶏ささみ肉 チーズ	米(ゆかり・鮭) 油 砂糖	きゅうり・人参・キャベツ・梅肉 バナナ	淡口醤油	460 kcal

16 (木) 劇遊び	焼きそば りんご ヨーグルト	豚ばら肉・かつお粉 ヨーグルト	中華麺・焼きそばソース	キャベツ・人参・ニラ・青のり りんご みかん		520 kcal
17 (金) 劇遊び	冬野菜カレーライス オレンジ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米・油・じゃがいも・カレールウ	玉葱・人参・大根 オレンジ	コンソメ	440 kcal
18 (土)	なすのトマトスパゲティ 具沢山コンソメスープ りんご ヨーグルト	ウインナー ヨーグルト	じゃがいも	ホールトマト・なす・玉葱 キャベツ・人参 りんご	コンソメ	420 kcal
20 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯖の胡麻みそ焼き もやしゆかり和え みかん	鯖・白味噌 ちくわ	米(ゆかり・青菜) 胡麻	もやし・きゅうり・コーン みかん	淡口醤油	400 kcal
21 (火)	コッペパン 野菜たっぷりハンバーグ ブロッコリーサラダ バナナ ヨーグルト	牛ひき肉・豚ひき肉・豆乳・豆腐・ 高野豆腐 鶏ささみ肉 ヨーグルト	コッペパン オリーブオイル 胡麻ドレッシング	玉葱・人参・いんげん・トマトケチ ャップ ブロッコリー・キャベツ・人参 バナナ	コンソメ	460 kcal
22 (水)	誕生会 パウンドケーキ おにぎり🍱とフォークを持参してください。					
23 (木)	天皇誕生日					
24 (金)	ごはん 鶏のみぞれ煮 切り干し大根の中華和え かきたま汁	鶏 卵	米 砂糖	大根・青葱 切り干し大根・水菜・人参 ねぎ・えのき	鰹・昆布だし 淡口醤油 酢 淡口醤油	410 kcal
25 (土)	牛丼 わかめのすまし汁 バナナ ヨーグルト	牛もも肉 ヨーグルト	米・砂糖	玉葱・椎茸 わかめ・えのき バナナ	昆布だし 淡口醤油 塩	430 kcal
27 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 太刀魚の磯辺揚げ 豆腐の和風サラダ りんご キャンディチーズ	太刀魚 豆腐 チーズ	米(わかめ・ごま塩) てんぷら粉・油 和風胡麻ドレッシング	青のり ひじき・蓮根・人参・いんげん りんご	淡口醤油	500 kcal
28 (火)	ごはん チンジャオロース 小松菜の和え物 オレンジ	牛もも肉	米 砂糖 砂糖	玉葱・ピーマン 小松菜・もやし・人参・コーン オレンジ	濃口醤油 淡口醤油	490 kcal

【給食室からのお知らせ】

- 毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。

【給食メニューの紹介】 園で人気のメニューをご紹介します。是非お家で作ってみてください。

〈鶏のピザ風焼き〉

鶏もも肉 2枚
にんにく 1片
ケチャップ 大さじ3
淡口醤油 大さじ1
酒 大さじ1
乾燥バジル 少々
ピザ用チーズ 60g

- ①にんにくをすりおろす。
- ②鶏もも肉を半分に切り、にんにく、ケチャップ、淡口醤油、酒、乾燥バジルを揉みこみ、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ③鉄板に②を並べ、ピザ用チーズをかける。
- ④210℃のオーブンで15分焼く。