



令和4年度



3色栄養食材 ☆ 献立表

エンジェル保育園



日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	あか(血や肉になる食品)	きいろ(力や熱になる食品)	みどり(体の調子を整える食品)
1	水	マーボー豆腐 じゃこサラダ ビーフンスープ	牛乳 ★豆乳くずもち	ウエハース	とうふ ひきにく みそ しらす	さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく もやし こまつな キャベツ
2	木	★わかめごはん ★鬼さんのパンツハンバーグ ナポリタン 呉汁	牛乳 鬼まんじゅう風蒸しパン	コーンフレーク	とうふ ひきにく みそ ハム だいず うすあげ とうにゅう	ばんこ こむぎこ スパゲティ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ねぎ
3	金	★加賀れんこんの筑前煮 ささみと胡瓜の梅酢 ★麩の味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	カステラ	とりにく みそ	こんにやく さとう ごま マヨネーズ おつゆふ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ きゅうり もやし うめびしお たまねぎ ねぎ
4	土	焼きそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	せんべい	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン フルーツ
6	月	コーンフレークチキン ジャーマンポテト かぶのスープ	牛乳 ★ブルーベリークリームサンド	ビスケット	とりにく ウインナー ぶたにく	マヨネーズ コーンフレーク ごま じゃがいも	たまねぎ コーン かぶ にんじん
7	火	★ポークチャップ ひじきサラダ ★ポトフ	牛乳 スノーボール	クラッカー	ぶたにく だいず ひじき ツナ ウインナー	さとう マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん コーン キャベツ
8	水	鶏と厚揚げのみぞれ煮 きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 ★じゃがもち	ポーロ	とりにく あつあげ さつまあげ たまご	さとう かたくりこ しらす たまご	しめじ にんじん だいこん ごぼう えのき みつば
9	木	★みそ味焼肉風 春雨サラダ ★クリームシチュー	牛乳 クリームパン	ウエハース	ぶたにく みそ わかめ ハム とりにく ぎゅうにゅう	ごまあぶら はるさめ さとう さつまいも マカロニ シチュールウ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり
10	金	白身魚フライ ★加賀れんこんのカミカミサラダ ★じゃがいもの味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	コーンフレーク	ほき ツな わかめ みそ	こむぎこ ばんこ あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん きゅうり たまねぎ
13	月	★ポークカレー ★マカロニサラダ	牛乳 塩サブレ	カステラ	ぶたにく ハム	じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり
14	火	～もちつき～ ゆかりごはん ツなと豆腐の落とし揚げ 切干大根のはりはりあえ とり野菜汁	牛乳 マカロニきなこ	せんべい	とうふ ツな たまご のり かつおぶし とりにく みそ	こむぎこ あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん きりぼしだいこん きゅうり はくさい ねぎ にんにく
15	水	★グラタン 青菜の磯辺和え 中華風コーンスープ	牛乳 スコーン	ビスケット	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ちくわ ぶたにく	マカロニ シチュールウ ばんこ	たまねぎ こまつな もやし えのき こまつな コーン
16	木	★ピピンバ ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	牛乳 ★シフォンケーキ	クラッカー	ひきにく とりにく ツな ぶたにく とうふ わかめ	ごまあぶら さとう かたくりこ ごま あぶら	にんにく こまつな にんじん もやし
17	金	☆源助だいごんの味噌汁 ☆なっとうあえ ☆春雨スープ	牛乳 ★スイートポテト	ポーロ	あつあげ ぶたにく わかめ みそ なっとう チーズ	こんにやく さとう はるさめ	にんじん だいこん こまつな もやし キャベツ
18	土	肉みそスパゲティ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	ひきにく みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし しょうが フルーツ
20	月	豚肉のピカタ ゆかりあえ カレーうどん	牛乳 バニラマフィン	せんべい	ぶたにく たまご チーズ	こむぎこ うどん カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん もやし ゆかり たまねぎ
21	火	じゃがいものミートソース煮 ツなサラダ きのこ汁	牛乳 のりしらすトースト	カステラ	ひきにく ツな とうふ うすあげ みそ	じゃがいも さとう マヨネーズ	たまねぎ しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ にんじん なめこ ねぎ
22	水	ちくわのごまがらめ ゆで豚のポン酢和え さつまいもの味噌汁	牛乳 ゆかりおにぎり	チーズ	ちくわ ぶたにく みそ	さとう ごま かたくりこ さつまいも	にんじん もやし ねぎ たまねぎ
24	木	☆五郎島金時のかき揚げ キャベツのゴママヨネーズ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ★手作りプリン	ビスケット	ちくわ カニカマ うすあげ みそ	さつまいも こむぎこ あぶら ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし なめこ
25	金	肉うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	クラッカー	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう	たまねぎ ねぎ にんじん フルーツ
27	月	★マーボー春雨 白菜のおかかあえ ★ワンタンスープ	牛乳 ★フライドポテト	ポーロ	ひきにく みそ うすあげ かつおぶし ぶたにく	はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい こまつな だいこん ねぎ
28	火	鮭のつけ焼き コールスローサラダ けんちん汁	牛乳 フルーツポンチ	ウエハース	さけ ハム とうふ とりにく	じゃがいも マヨネーズ さとう こんにやく	キャベツ コーン にんじん ごぼう だいこん

- 16日(木)は誕生会です。
- 都合により食材が変更になることもあります。
- 1ヶ月の平均は、エネルギー403kcal、たんぱく質17.2g、脂質16.3g、食塩1.7gです。
- ★マークはめろん組さんのリクエストメニューです。
- ☆マークは加賀、地元野菜を使用したメニューです。



給食室から

2月3日は節分です。「節分」とは立春の前日、大寒の末日で冬の節が終わって春の節に移るときをいいます。悪いことや厄を鬼にたとえ、それを追い払う目的で豆をまきました。大豆はマメに暮らせませすようにという意味と歳の数+1個食べて、1年幸福が続くようにという意味があります。給食では大豆たっぷりの呉汁がですよ。