



2月のこんだて表



石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	木	豆乳	かき玉きつねうどん,白菜のサラダ,キャロットゼリー(寒天)	牛乳,鮭おにぎり,小魚
02	金	豆乳	(豆まき献立)オニライス,ナポリタン(付け合わせ),ブロッコリー,みかん(0歳人参煮),けんちん汁	牛乳,大豆入りドーナツ
03	土		白飯,豚玉煮,ちくわの磯辺炒め,さつま芋の甘煮,麦茶	牛乳,みそせんべい
05	月	豆乳	白飯,豚肉の甘酢炒め,ブロッコリーのコーンマヨソース,大根とあげの煮物,もやしのみそ汁	牛乳,蒸しパン
06	火	豆乳	白飯,かじきのケチャップあえ,ポイルいんげんもやし,五目豆,しめじのすまし汁	牛乳,サンドイッチ(いちごと玉子)
07	水	豆乳	麦入りご飯,チキンカレー,キャベツとわかめの中華和え(ごま),のむヨーグルト(みかん)	牛乳,しょうゆだんご
08	木	豆乳	みそラーメン,かぼちゃのグラッセ,りんご(0歳りんごペースト)	牛乳,梅おかかおにぎり,小魚
09	金	豆乳	白飯,マーボー豆腐,すき昆布の煮物,みかん(0歳ミカンジュース),春雨のすまし汁(0歳そうめん汁)	牛乳,手作りレーズンパン
10	土		ナポリタン,キャベツのツナマヨネーズあえ,チーズ,麦茶	牛乳,きんとん
12	月		(振替休日)	
13	火	豆乳	白飯,豚かつ,焼きトマト,カミカミサラダ,みそ汁(キャベツ・えのき)	牛乳,フレンチトースト
14	水	豆乳	白飯,さけの煮付け,おからの炒り煮,みそスープ	牛乳,ぜんざい
15	木	豆乳	焼きそば,さつま芋とにんじんのオレンジ煮,豆腐スープ(チンゲン菜・えのき)	牛乳,五平餅
16	金	豆乳	(誕生会献立)きのご御飯(鶏),肉団子,冬の焼き野菜(ブロッコリー・人参),みかんゼリー(寒天),かぶのスープ(ベーコン)	牛乳,ココアクリームサンド
17	土		肉うどん(油揚げ),かぼちゃサラダ,りんご(0歳しらす煮)	牛乳,ひじきおにぎり
19	月	豆乳	白飯,根菜バーグ,ポイルキャベツ,小魚(0歳しらす煮),しめじのみそ汁	牛乳,青のりポテト
20	火	豆乳	白飯,たらフライ,小松菜のごまあえ(もやし),野菜のうま煮,にらのかき玉汁	牛乳,煮豆,りんご(0歳なし)
21	水	豆乳	白飯,豚肉のすき焼き風煮物(豆腐),ほうれん草のナムル(ごま),みかん(0歳ミカンジュース),麦茶	牛乳,米粉のマドレーヌ
22	木	豆乳	カレー南蛮うどん,さつまいもサラダ,ヨーグルト(いちご)	牛乳,わかめおにぎり
23	金		(天皇誕生日)	
24	土		親子丼,豆腐サラダ,りんご(0歳さつまいも煮),麦茶	牛乳,ホットケーキ
26	月	豆乳	白飯,ポークビーンズ,ほうれん草のツナ和え,心のみそ汁	牛乳,塩焼きそば
27	火	豆乳	麦入りご飯,さばのみそ焼き,白菜のおかか和え,ひじき煮,すまし汁(だいこん・ねぎ)	牛乳,みどりのホットケーキ
28	水	豆乳	白飯,鶏の竜田揚げ,ブロッコリー,切干大根の煮物,なめこのみそ汁	牛乳,バタートースト
29	木	豆乳	和風しらすパスタ,ポイルウィンナー,フルーツサラダ(0歳キャベツサラダ),にんじんスープ	牛乳,やきいも

	I値kcal	タンパクg	脂質g	加糖mg
3才以上児	531	21.4	16.9	243
目標量	561	22.4	15.6	253
3才未満児	444	19.1	14.1	202
目標量	460	18.4	12.8	210

2月の給食目標
はし・スプーンを上手に使いましょう

※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。