

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
あか	たんぱく質	しつ	食塩相当量	
みどり	しつ	食塩相当量		

## 2月 よていこんだてひょう

※材料は主なもの。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

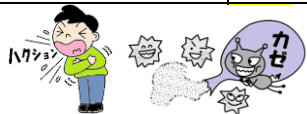
幼稚園

	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	493	16.5	31.4	1.7
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給食第3-10号  
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
一口メモ	2	3	4	5	6
こんだて	かくぎりチーズ ちゅうかふうツナポテトサラダ にくしゅうまい ごはん わかめととうふのスープ	せつぶんデザート こんにやくサラダ いわしのカレーメンチ むぎごはん おにたいじ	パリパリサラダ ハンバーグバーベキューソース コーンピラフ ふゆやさいのクリームに	ごぼうマヨサラダ なまあげのおかかいため ごはん せんざりやさいのしるもの	まめひじきサラダ ししゃものいそべあげ ごはん にくじゃが
栄養価	478kcal 18.6g 17.4g 1.6g	540kcal 18.6g 18.1g 1.5g	421kcal 14.0g 14.0g 1.9g	465kcal 19.1g 16.8g 1.5g	498kcal 17.7g 16.2g 1.4g
きいろ	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう でんぶ	こめ おおむぎ あぶら さいと んにやく さとう どうにゆうプリン こむぎ パン	こめ こめ バター あぶら さとう パリパリめん	こめ あぶら さとう でんぶ ンエッグマヨネーズ	こめ でんぶ あぶら じゃがいも んにやく さとう
あか	ぎゅうにゆう ぶたにく だいた ず わかめ とうふ ツナ チーズ	ぎゅうにゆう いわし とうふ かまぼこ たら いか	ぶたにく だいた ず とりになまクリーム ぎゅうにゆう スキムミルク チーズ とうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とり	ぎゅうにゆう ししゃも あおのり ぶたにく ひじき だいた ず
みどり	にんじん はくさい ながねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しいたけ キャベツ たまねぎ	にんにく たまねぎ りんご はくさい パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース あかピーマン	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ だいこん にんじん しいたけ もやし こまつな ごぼう きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ えだまめ とうもろこし
一口メモ	9	10	11	12	13
こんだて	ヨーグルト のりサラダ あじみそあげだまフライ ごはん かきたまじる	ツナサラダ そばろどんのぐ むぎごはん わかめのみそる	 建国記念の日	だいがくいも ねぎしおぶたどんのぐ ごはん ごじる	チョコプリン スタミナサラダ なのはなのグラタン こくとうロール コンソメスープ
栄養価	514kcal 23.6g 17.2g 1.6g	501kcal 25.2g 16.2g 1.7g		562kcal 21.0g 19.3g 1.2g	506kcal 19.2g 19.9g 2.0g
きいろ	こめ あぶら でんぶ さとう あげだま パン こむぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう		こめ しらす ぎょうざ さとう ごま でんぶ さつまいも あぶら みずあめ	パン じゃがいも あぶら さとう チョコプリン マカロン こむぎ
あか	ぎゅうにゆう とりになまご のり ヨーグルト あじ	ぎゅうにゆう とりになまご わかめ とうふ ツナ		ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ とうふ だいた ず	ぎゅうにゆう とりになまご ぶたにく チーズ
みどり	こまつな しめじ ながねぎ しいたけ ほうれんそう もやし えのきたけ	しょうが えだまめ はくさい えのきたけ ながねぎ にんじん きゅうり もやし		たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが しめじ だいこん ほうれんそう にんじん	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ パセリ もやし ほうれんそう しょうが なのはな とうもろこし
一口メモ	16	17	18	19	20
こんだて		シーフードサラダ たらのオーロラソース ごはん だいたとウインナーのコンソメ	せとか なっとうあえ いわしのしょうがに むぎごはん けんちんじる	コーンサラダ デザートきなこあげぱん ソフトめん ミートソース	いかとやさいのナムル はるまき ごはん あつあけのちゅうかに
栄養価		520kcal 25.4g 17.7g 1.6g	343kcal 14.9g 06.1g 1.2g	488kcal 20.1g 17.7g 1.5g	562kcal 20.5g 22.7g 1.6g
きいろ	こめ あぶら ンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	こめ あぶら ンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	こめ おおむぎ ごまあぶら んにやく	ソフトめん パン さとう あぶら こめ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるまき こむぎ こめ
あか	ぎゅうにゆう たら ウインナー だいた ず いか かつお あおのり	ぎゅうにゆう たら ウインナー だいた ず いか かつお あおのり	いわし あぶらあげ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゆう きなこ ぶたにく だいた ず	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ いか ぶたにく
みどり	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ せとか しょうが	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ
一口メモ	23	24	25	26	27
こんだて	 天皇誕生日	ごまあえ あつやきたまご ごはん だいこんとあげボールのもの		しらぬひ なめたけあえ さけのみそマヨネーズやき むぎごはん きつねじる	タルタルソース キャベツのマリネ エビカツ コッペパン ミルクスープ
栄養価		496kcal 19.7g 16.9g 1.8g		526kcal 25.7g 18.7g 2.6g	462kcal 21.2g 20.4g 2.1g
きいろ	こめ んにやく あぶら さとう ごま でんぶ	こめ んにやく あぶら さとう ごま でんぶ		こめ おおむぎ ンエッグマヨネーズ	パン あぶら さとう ンエッグタルタルソース パン こむぎ
あか	ぎゅうにゆう たまご とりになま あげボール なまあげ	ぎゅうにゆう たまご とりになま あげボール なまあげ		ぎゅうにゆう さけ あぶらあげ	ぎゅうにゆう えび あぶらあげ
みどり	だいこん にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう	だいこん にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう		たまねぎ こまつな だいこん にんじん しめじ ながねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ しらぬひ	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり

かぜ ま まいにち  
風邪に負けない毎日を！



にがつ いちねん もっと さむ きび きせつ からだ あたた めんえきりよく たか んさいるい まるい はっしょうくひん じょうず  
二月は一年で最も寒さが厳しい季節です。体を温め、免疫力を高めるために根菜類や豆類、発酵食品を上手

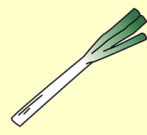
と い こんだて ふゆやさい かぜ よほう やくだ おお ふく  
に取り入れた献立がおすすめです。また、冬野菜には風邪予防に役立つビタミンやミネラルが多く含まれています。

からだ うらがわ あたた しょうがい と い さむ きせつ げんき す  
体を内側から温めてくれる食材を取り入れ、寒い季節も元気に過ごしましょう。

さむ あま ま やさい  
寒さで甘みが増す野菜



ほうれんそう



ながねぎ



はくさい



ブロッコリー