

献立表 (予定及び実施)

2023年2月

| 日付 | 曜日 | 10時おやつ | 献立名 | 材 料 | 3時おやつ | 栄養価 |
|----|-----------------------|--------|--|--|--|--|
| 15 | 水 | バナナ | 麦ごはん 春雨のねぎみそ炒め 五目ごま和え しめじのすまし汁 | 米55押麦3 長ねぎ15しょうが0.5にんにく0.5春雨10豚ひき肉20ごま油1みそ1 三温糖1しょうゆ1鶏がら0.5 ほうれん草15人参5もやし5油揚げ3すりごま1醤油0.5三温糖0.3ごま油0.5 しめじ10木綿豆腐10青ねぎ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1 | 牛乳180 おかず蒸しパン ホットケーキ粉20豆乳20ペーキングパウダー5 コーン5スライスハム8グリルペーパー2 | エネルギー 583 Kcal たんぱく質 24.3 g |
| 16 | 木 | ワケルト | あわごはん 鶏のから揚げ いろどりナムル 野菜スープ | 米55あわ3 鶏もも肉50ショウガ0.2ニンニク0.2醤油1みりん1三温糖0.3塩0.1片栗粉5油3 もやし20人参10きゅうり10スライスハム5白ごま1ノンオイル和風ドレッシング*2 キャベツ15玉ねぎ8さつま芋8えのき5コンソメ0.5塩0.5 | 牛乳180 ジャムパン 食パン40ブルーベリージャム6 | エネルギー 580 Kcal たんぱく質 25.4 g |
| 17 | 金 | プリン | 麦ごはん 魚の照り煮 切り干し大根のうま煮 ジャガ芋のみそ汁 | 米55押麦3 タラ50醤油1酒0.3三温糖0.5みりん1 切干大根4刻み昆布1人参10油揚げ3豚肉8かまぼこ5 醤油1三温糖0.5みりん0.5油1 じゃが芋15長ねぎ5油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3 | 牛乳180 バナナ60 ソフトせんべい8 | エネルギー 582 Kcal たんぱく質 25.6 g |
| 18 | 土 | 牛乳 | 野菜そば バナナ | 宮古そば85もやし25人参10青ねぎ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 バナナ80 | 豆乳150 ふりかけおにぎり 米35ふりかけ1焼き海苔0.5 | エネルギー 514 Kcal たんぱく質 23.2 g |
| 20 | 月 | 果汁 | チキンカレー ブロッコリーのコン和え わかめスープ | 米55押麦5鶏もも肉25鶏レバー5玉ねぎ25人参10ピーマン8 じゃがいも25油1カレールー8 ブロッコリー25コンソメ5ゴマドレッシング*2 カットわかめ0.3キャベツ15中華だし0.8白ごま1 | 牛乳180 ⑥バナナ80ソフトせんべい8 ②③シリアルヨーグルト コンフレク15バナナ30ヨーグルト80 | エネルギー ⑥574 Kcal ②③585 Kcal たんぱく質 ⑥21.2 g ②③23.1 g |
| 21 | 火 | ゼリー | あわごはん 大根と豚肉の煮物 納豆みそ 白菜のみそ汁 みかん | 米55あわ3 大根40人参10豚肉25酒1醤油1みりん1 納豆5ツナ2みそ3三温糖3みりん3酒0.5 白菜25えのき5厚揚げ10かつお節2煮干し2みそ3 みかん60 | 牛乳180 スイートパンプキン カボチャ50小麦粉8バター3 三温糖6卵12牛乳6 | エネルギー 593 Kcal たんぱく質 21.7 g |
| 22 | 水 | バナナ | あわごはん 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 卵スープ いちご | 米55あわ3 豚肉30木綿豆腐30玉ねぎ20長ねぎ10えのき5醤油2みりん0.5三温糖0.5 ほうれん草30ちくわ3すりごま1醤油1 卵20にら3人参8中華だし0.5塩0.1 イチゴ40 | 牛乳180 黒糖蒸しパン 小麦粉20ペーキングパウダー0.8 豆乳22粉黒糖5 | エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.7 g |
| 23 | 木 | チーズ | 麦ごはん 白身魚のフライ ひじきの煮物 キャベツと豚肉のみそ汁 | 米55押麦3 メルルサ45塩0.1しょうゆ0.01小麦粉3卵4パン粉5油3 ひじき(乾)1.5玉ねぎ10油揚げ3人参10ごま油1醤油1みりん0.5 三温糖0.5いんげん3 豚肉8キャベツ15長ネギ5かつお節2煮干し2みそ3 | 牛乳180 くずもち くず粉10豆乳50三温糖4きな粉5 | エネルギー 581 Kcal たんぱく質 25.3 g |
| 24 | 金 | ヨーグルト | 豚丼 もやしとわかめの和え物 麩のすまし汁 りんご | 米55豚肉35玉ねぎ20しらたき5青ネギ3ニンニク0.2ショウガ0.2油1 三温糖0.5醤油2酒1 もやし25人参15カットわかめ0.3ごま油0.5醤油0.5白ごま1 焼き麩1えのき8青ネギ5かつお節2煮干し2醤油1塩0.1 りんご30 | 牛乳180 牛乳パン35 | エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.7 g |
| 25 | 土 | 牛乳 | 野菜そば バナナ | 宮古そば85もやし25人参10青ねぎ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 バナナ80 | 豆乳150 わかめとしらすのおにぎり 米35しらす干し7白ごま2 炊き込みわかめ0.2焼き海苔0.5 | エネルギー 523 Kcal たんぱく質 24.8 g |
| 27 | 月 | 豆乳 | あわごはん さばのみそ煮 白和え 豚汁 オレンジ | 米55あわ3 サバ45ショウガ0.2みそ3酒1みりん2三温糖0.5 ほうれん草15人参8木綿豆腐10白ごま2醤油0.3三温糖0.3塩0.1 豚肉8大根15人参5ごぼう5青ネギ2かつお節2煮干し2みそ3 オレンジ50 | 牛乳180 さつま芋のレモン煮 サツマイモ50三温糖2レモン汁0.5 | エネルギー 582 Kcal たんぱく質 26.7 g |
| 28 | 火 | ピルヒツ | 麦ごはん 肉じゃが トマトのしらす和え なすと油揚げのみそ汁 | 米55押麦3 じゃが芋30豚肉20人参10玉ねぎ20しらたき10ピーマン5油1 みりん1醤油1三温糖1酒1 トマト20しらす干し3きゅうり10ノンオイル和風ドレッシング*2 ナス20長ネギ3油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3 | 牛乳180 ココアホットケーキ ホットケーキ粉25ビュアココア1 卵10牛乳15バター1メープルシロップ*2 | エネルギー 580 Kcal たんぱく質 23.1 g |
| 3 | メ 節 分 ユ : | プリン | 大豆ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し ゆし豆腐 | 米55ゆで大豆10人参5刻み昆布0.5油揚げ2油1醤油1酒0.3 三温糖0.3塩0.1 鮭50塩0.1 小松菜30もやし10人参10かまぼこ8醤油1みりん1 ゆし豆腐30青ネギ3かつお節2煮干し2みそ3 | 牛乳180 バナナ80 ソフトせんべい8 | エネルギー 580 Kcal たんぱく質 27.1 g |

※献立の無断使用・転用を禁止します。使用の際はご一報ください。

【黒糖蒸しパン】

- ①豆乳と粉黒糖をよく混ぜ、小麦粉・ベーキングパウダーをふるいながら加え、さっくり混ぜる。
- ②型に入れ、沸騰した蒸し器で12分程蒸す

【2月の行事予定】 ③節分 ⑥旧十六日際 ⑩建国記念の日 ⑭バレンタインデー ⑳天皇誕生日

★食中毒に気をつけよう★

- ①「つなげい」微生物汚染をさせない → 洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「増やさない」微生物を増殖させない → 温度管理:(食品管理:冷蔵庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」微生物を死滅させる → (しっかり火をとおす):中心温度85℃で1分以上加熱されているか確認