



# 2がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん  
2023ねん2がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1	さわらのゆずかおりやき (+1) れんこんとちくわのきんぴら みそしる	さわら、ゆず、しょうゆ、みりん、さけ れんこん、にんじん、ちくわ、サラダゆ、しょうゆ、さとう、さけ、ごま キャベツ、あぶらあげ、たまねぎ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふドーナツ
2	ガーリックチャーハン (もく) やきぎょうざ ブロッコリーのおかかあえ やさしいかきたまスープ ヨーグルト	きんめまい、にんじん、たまねぎ、やきぶた、ピーマン、にんにく、サラダゆ、しお、こしょう、しょうゆ ぎょうざ ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たまご、コンソメ、しお コアコアプラス	ラブミープラス	ぎゅうにゅう おにさんケーキ
3	さかなのかぼやき (きん) ビーンズサラダ すましじる	いわし、しょうが、さけ、かたくりこ、サラダゆ、さとう、みりん、しょうゆ ゆでだいず、にんじん、きゅうり、ホールコーン、みかんかん、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ ほうれんそう、なましいたけ、なると、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やさいざりー ウエハース
6	スパゲティナポリタン (びつ) キャベツとツナのサラダ おふのスープ	スパゲティ、ウイニー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、サラダゆ、トマトケチャップ、こなチーズ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナ、す、さとう、しお やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あまからおやき
7	チキンカレー (か) おはなばたけサラダ バナナ	とりこまにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダゆ、ルウ、スキムミルク、トマトケチャップ、ウスターソース キャベツ、かにかまぼこ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、りんご、サラダゆ、す、さとう、しお バナナ	やさいジュース	ぎゅうにゅう たいやき
8	あげおでん (+1) ブロッコリーのごまサラダ なめこスープ	じゃがいも、かたくりこ、サラダゆ、ぶたこまにく、ちくわ、くろはんぺん、だいこん なまあげ、しょうゆ、みそ、さとう、みりん ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、すりごま、マヨネーズ なめこ、しろねぎ、ほうれんそう、ちゅうかあじ、しお	ぎゅうにゅう	ジョア ビスケット(以上児) かにぼん(未満児)
9	さばのケチャップに (もく) おからでポテトサラダ ほうれんそうのスープ	さば、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、みりん、 おから、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ロースハム、チーズ、コンソメ、とうにゅう マヨネーズ、しお、こしょう えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レモンケーキ
10	とりにくのさっぱり (きん) いそあえ けんちんみそしる	とりももにく、しょうゆ、す、さとう、しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、かにかまぼこ、しょうゆ、やきのり、みりん ごぼう、にんじん、ぶたこまにく、なましいたけ、はねぎ、だしじる、みそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ ぼたぼたやき
13	カレーうどん (びつ) キャベツとひじきのサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、なましいたけ、しろねぎ、サラダゆ だしじる、カレールウ、しょうゆ、しお、かたくりこ、ほうれんそう キャベツ、ひじき、にんじん、ツナ、す、サラダゆ、さとう、しお ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう	おちや さけおにぎり
14	ハンバーグ (か) キャベツサラダ かぶのスープ	とりひきにく、ぶたひきにく、たまねぎ、パンこ、しお、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう キャベツ、きゅうり、みかんかん、レーズン、サラダゆ、す、さとう、しお かぶ、かにかまぼこ、たまねぎ、にんじん、パセリ、コンソメ、しょうゆ	やさいジュース	ぎゅうにゅう とうふブラウニー
15	レバーのカレーふうみあげ (+1) わかめとコーンのサラダ だいこんのスープ	ぶたレバー、しょうが、とりももにく、カレーこ、かたくりこ、しお、サラダゆ、ウスターソース トマトケチャップ、さとう、たまねぎ、ピーマン ほしわかめ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、す、サラダゆ、しょうゆ、さとう だいこん、ほうれんそう、かにかまぼこ、ごまあぶら、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう まっちゃんパン
16	ロールパン (もく) チキングラタン はくさいサラダ レタススープ	ロールパン とりこまにく、たまねぎ、サラダゆ、ホールコーン、マカロニ、マッシュルーム、こむぎこ とうにゅうマーガリン、とうにゅう、パンこ、こなチーズ、しお、こしょう、パセリ はくさい、かにかまぼこ、きゅうり、りんご、サラダゆ、す、さとう、しお、こしょう レタス、たまねぎ、にんじん、ウイニー、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	とうにゅう じゃがいももち
17	マーボー豆腐 (きん) はるさめとわかめのサラダ みかん	ぶたひきにく、もめん豆腐、にんにく、しょうが、サラダゆ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ しろねぎ、みそ、しょうゆ、さけ、さとう、ちゅうかあじ、かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、ほしわかめ、きゅうり、ホールコーン、しょうゆ、す、さとう、ごまあぶら みかん	のむヨーグルト	むきちや ブルーチェ
20	じゃがいもとやき豆腐のために (びつ) はくさいのやきのりあえ にらたまスープ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、やき豆腐、ぶたこまにく、サラダゆ さとう、さけ、みりん、しょうゆ はくさい、にんじん、かにかまぼこ、やきのり、かつおぶし、しょうゆ にら、たまご、ちゅうかあじ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこトースト
21	さかなのみそマヨネーズやき (か) ほうれんそうのレモンす とうふのすましじる	しいら、しお、たまねぎ、みそ、マヨネーズ ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、さとう、レモンじる、かつおぶし もめん豆腐、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう てづくりどらやき
22	オムライス (+1) エビフライ/ポテト キャベツスープ	きんめまい、とりこまにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、トマトケチャップ、コンソメ、しお、たまご エビフライ、サラダゆ/アンパンマンポテト キャベツ、たまねぎ、にんじん、ウイニー、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もちもちチーズパン
24	ちゅうかどん (きん) だいこんのみそしる りんご	はくさい、たまねぎ、ゆでたけのこ、なましいたけ、にんじん、きくらげ、ぶたこまにく、しょうが にんにく、ごまあぶら、しょうゆ、さとう、ちゅうかあじ、しお、こしょう、かたくりこ だいこん、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる りんご	とうにゅう	のむヨーグルト チーズ ミニフィッシュ (てんしーしらすからせん)
27	さばとたまねぎのみそに (びつ) フルーツなます すましじる	さば、たまねぎ、しょうが、さけ、さとう、しょうゆ、みりん、みそ りんご、みかんかん、きゅうり、だいこん、す、さとう、しお やきふ、えのきたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ジャムサンドクッキー
28	ぶたにくとごぼうのたまごとじ (か) ひじきとそうめんのすのもの みそしる	ぶたこまにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、サラダゆ、たまご、さけ、さとう、みりん、しょうゆ ほしひじき、きゅうり、そうめん、みかんかん、ごまあぶら、す、しょうゆ、さとう、ごま なめこ、もめん豆腐、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホットケーキ

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	570kcal	22.8g	17.2g	2.1g
3才未満児	500kcal	20.1g	15.8g	1.7g

### ★リクエストメニュー★

卒園が近いミカエル組さんから食べたい給食のメニューを聞き、今月の献立に入れました。  
保育園の給食もあと2ヶ月。みんなで楽しく美味しく食べて欲しいと思います。

がミカエル組さんがリクエストしてくれたメニューです！