

令和6年度 2月のしよくじ

大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
1 土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) しいたけ キャベツ 乾燥わかめ	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 クラッカー
3 月	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンカレー 切り干しサラダ	肉 汁	牛乳 プロセスチーズ はっさく	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) プロセスチーズ	たまねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり はっさく	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 きゅうり 三温糖 ごま油
4 火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 いわしのかば焼風 ほうれん草と春菊のおひたし ポテトスープ	魚 揚	牛乳 *おにぎり(福豆ごはん)	普通牛乳 いわし(切り身) だし(かつお) かつお節 大豆(水煮)	にんじん ほうれんそう しゅんぎく たまねぎ パセリ	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも
5 水	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 ジュシーチキン ごぼうサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	肉 焼	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 鶏てりやき用もも 豆腐(絹ごし) だし(煮干し)	ブロッコリー しょうが ごぼう きゅうり にんじん コーン缶詰 こまつな	精白米 三温糖 かたくり粉 サラダ油 マホースタイプ調味料 いりごま(白) 焼きふ(小町麸) バター
6 木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 ひじき入り卵焼き いりうの花 キャベツとコーンのスープ	卵 焼	牛乳 ヨーグルト いよかん	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) おから 鶏肉(胸皮なし) ヨーグルト(加糖)	ほしひじき にんじん たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ コーン缶詰 いよかん	じゃがいも 精白米 三温糖 サラダ油
7 金	牛乳 りんご	ご飯 ぶりの照り焼き 五目煮豆 玉ねぎとわかめのみそ汁	魚 焼	牛乳 *豆腐ドーナツ	普通牛乳 ぶり(切り身) 大豆(乾) だし(煮干し) 豆腐(絹ごし)	りんご にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ たまねぎ 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
8 土	牛乳 クラッカー	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 三色酢の物	肉 炒	牛乳 せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし(かつお)	キャベツ カリフラワー パプリカ にら もやし きゅうり にんじん	クラッカー 精白米 ごま油 三温糖 塩せんべい
10 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 肉豆腐 ツナとひじきのサラダ	豆 煮	牛乳 デコボン いり小魚	普通牛乳 プロセスチーズ 豆腐(木綿) 牛肉もも・脂少 だし(かつお) ツナ缶(水煮ルーク)ライト 煮干し	たまねぎ 葉ねぎ にんじん ほしひじき コーン缶詰 デコボン	精白米 しらたき サラダ油 三温糖 ごま油
12 水	牛乳 ビスケット	ご飯 親子焼き ごぼうとれんこんのきんぴら 麩のすまし汁	卵 焼	牛乳 *和風ホットケーキ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) きな粉	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 糸みつば(青みつば) だし(昆布)	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) 焼きふ(小町麸) 上新粉
13 木	牛乳 せんべい	ご飯 タンドリーチキン 甘酢キャベツ かぶとわかめのみそ汁	肉 焼	牛乳 *きざみ揚げうどん	普通牛乳 鶏てりやき用もも ヨーグルト(プレーン) だし(煮干し) 油あげ だし(かつお)	しょうが キャベツ にんじん かぶ・根 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布)	きなこせんべい 精白米 三温糖 干うどん
14 金	牛乳 りんご	ご飯 ツナとマカロニのクリーム煮 三色サラダ	魚 煮	牛乳 *大学いも	普通牛乳 ツナ缶(水煮ルーク)ライト	りんご たまねぎ にんじん ほうれんそう だし(昆布) ブロッコリー カリフラワー	精白米 マカロニ(乾) サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖 ごま油 さつまいも いりごま(黒)

3歳以上児	エネルギー 573kcal	たんぱく質 22.6g	脂肪 17.8g	3歳未満児	エネルギー 495kcal	たんぱく質 19.3g	脂肪 15.7g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

幼保支援課

\*は手作りおやつです

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
15土	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 大根サラダ	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) 大根 きゅうり キャベツ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 クラッカー
17月	牛乳 いよかん	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 コーンサラダ	魚 煮	牛乳 ヨーグルト ビスケット	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	いよかん 大根 にんじん れんこん ブロッコリー コーン缶詰 きゅうり キャベツ	精白米 じゃがいも 三温糖 サラダ油 おとうふ屋さんのビスケット
18火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 かぼちゃオムレツ もやしのごま酢和え 人参スープ	卵 焼	牛乳 *じゃこおやき	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお) しらす干し	かぼちゃ たまねぎ もやし こまつな にんじん 干しいたけ だし(昆布) 葉ねぎ	精白米 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 薄力粉(1等)
19水	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 大豆と切り干しの煮物 きゅうりもみ	豆 煮	牛乳 干し芋 デコボン	普通牛乳 大豆(乾) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお)	ブロッコリー 切り干し大根 にんじん 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ デコボン	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) 干し芋
20木	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 さわらの煮つけ わかめサラダ 白菜とコーンのスープ	魚 煮	牛乳 *りんごスコーン	普通牛乳 さわら(切り身) だし(かつお) ヨーグルト(プレーン)	にんじん しょうが 乾燥わかめ きゅうり キャベツ はくさい コーン缶詰 りんご	精白米 三温糖 サラダ油 ホットケーキミックス
21金	牛乳 あられ	ご飯 鶏肉の変わりフライ 金時豆の甘煮 大根と人参のみそ汁	肉 揚	牛乳 *さつまいもケーキ	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね だし(煮干し) 豆乳(調整)	大根 にんじん 葉ねぎ	こんぶあられ 精白米 薄力粉(1等) パン粉 いりごま(黒) サラダ油 金時豆(乾) 三温糖 さつまいも
22土	牛乳 クラッカー	ご飯 麻婆豆腐 ひじきサラダ	豆 炒	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら ほしひじき 大根 きゅうり	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ビスケット・ハド
25火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 かぶとまいたけのクリームスープ きゅうりの酢の物	肉 汁	牛乳 せんべい りんご	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) しらす干し だし(かつお)	にんじん かぶ・根 たまねぎ ブロッコリー まいたけ だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ りんご	精白米 サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖 塩せんべい
26水	牛乳 粉ふきいも	かやくごはん ぶりの塩焼き ほうれん草の小魚和え えのきだけのすまし汁	魚 焼	牛乳 プロセスチーズ あられ	普通牛乳 油あげ だし(かつお) ぶり(切り身) しらす干し プロセスチーズ	にんじん 干しいたけ だし(昆布) ほうれんそう えのきたけ 葉ねぎ	じゃがいも 精白米 いりごま(白) 三温糖 キヌアあられ塩味
27木	牛乳 塩せんべい	ご飯 チキンカツ カリフラワーとキャベツのサラダ さつまいもと油揚げのみそ汁	肉 揚	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね 油あげ だし(煮干し)	カリフラワー キャベツ 葉ねぎ にんじん	星っこ 精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖 さつまいも 黒砂糖
28金	牛乳 デコボン	ご飯 スパニッシュオムレツ 野菜ソテー わかめスープ	卵 焼	牛乳 *大根もち	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 ちりめんじゃこ かつお節	デコボン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ 乾燥わかめ 大根 葉ねぎ	精白米 じゃがいも サラダ油 白玉粉 薄力粉(1等) ごま油