

2月の献立



令和5年度
長井市給食共同調理場 幼児給食
献立作成者：栄養士 佐竹直子

日 (曜日)	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
1 木	もち麦入りごはん 鶏の ハニーマスタード焼き 小魚サラダ トマトスープ バナナ (5歳児牛乳)	ごはん 、もち麦、はちみつ、きび砂糖、ごま油 シエルマカロニ、じゃがいも、鶏肉、ひじき 揚げちりめん、ベーコン、人参、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム トマト、バナナ、あらびきマスタード、醤油 白ワイン、米酢、フイオン、塩	16 金	【食育の日献立 JA山形おきたま ありがとう給食】 牛丼 (玄米入りごはん) ひやしる みそ汁 (大根・油揚げ・えのき) ヨーグルト (5歳児牛乳)	ごはん 、玄米、糸こんにゃく、麩、きび砂糖 つきこん、牛肉、高野豆腐、打ち豆、 ほたて貝柱水煮、 みそ 油揚げ、かつお節、煮干し こだわりヨーグルト、玉ねぎ グリーンピース、ほうれん草 干椎茸、人参、キャベツ、 大根 えのきたけ、みりん、酒、醤油
2 金	【節分献立】 ごはん いわしフライ 納豆和え すまし汁 (かまぼこ しめじ・とうもろこし) 野菜ジュース	ごはん 、小麦粉、パン粉、米油、緑豆春雨 いわし、 納豆 、かつお節、オニカマぼこ 生姜、豆もやし、ほうれん草、人参、しめじ とうもろこし、みつば、白ワイン、塩 中濃ソース、醤油、野菜ジュース	19 月	皿うどん 豆腐スープ 小魚アーモンド ぼんかん (5歳児牛乳)	皿うどん、麺、ごま油、でんぷん、アーモンド きび砂糖、豚肉、あさり、いか、イタヤ貝、えび たこ、豆腐、煮干し、白菜、青梗菜、玉ねぎ、もやし きくらげ、人参、小松菜、ねぎ、ぼんかん かまぼこ、鶏がらスープ、塩、醤油、酒 オイスターソース、米酢、みりん
5 月	麻婆丼 (麦入りごはん) 春雨の中華和え 鶏と小松菜のスープ ヨーグルトドリンク	ごはん 、大麦、きび砂糖、でんぷん、ごま油、酒 緑豆春雨、ごま、豚肉、豆腐、 みそ 、 草岡ハム 、鶏肉 ヨーグルトドリンク、生姜、 にんにく 、玉ねぎ ねぎ、グリーンピース、もやし、きくらげ、きゅうり 小松菜、とうもろこし、豆板醤、テンメシジャン 醤油、塩、オイスターソース、鶏がらスープ 米酢、フイオン	20 火	【JA山形おきたま ありがとう給食】 長井市産つや姫ごはん 鮭の塩麴焼き 大根のそぼろ煮 豚肉とキャベツの 豆乳みそ汁	ごはん 、米油、きび砂糖、でんぷん さけ、鶏肉、生揚げ、かつお節、豚肉 有機豆乳、 みそ 、牛乳、キャベツ 生姜、人参、 大根 、グリーンピース しめじ、ねぎ、酒、塩麴、みりん、醤油
6 火	【JA山形おきたま ありがとう給食】 長井市産雪若丸ごはん さばのカレー揚げ 炒り豆腐 みそ汁 (白菜・打ち豆 油揚げ・わかめ) ネーブル (5歳児牛乳)	ごはん 、でんぷん、米油、きび砂糖、さば 豆腐、豚肉、ひじき、油揚げ、 打ち豆 わかめ、かつお節、煮干し、 みそ 、生姜 ねぎ、人参、白菜、ネーブル 醤油、カレー粉、酒	21 水	ごはん ぶりの揚げ照り スパゲティのマヨ和え のっぺい汁 いよかん (5歳児牛乳)	ごはん 、でんぷん、米油、きび砂糖、サラスパ ノンエッグマヨネーズ、里いも、ぶり 草岡ハム 、油揚げ、かつお節、生姜、人参 とうもろこし、ごぼう、 大根 、いよかん、醤油 きゅうり、酒、みりん、塩、こしょう、米酢
7 水	ごはん ミートローフ森のソース さつまいもサラダ ジュリアンヌスープ 牛乳	ごはん 、米油、パン粉、オリーブオイル、きび砂糖 豆乳バター、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ 豚肉、牛肉、有機豆乳、ベーコン、牛乳、玉ねぎ にんにく 、しめじ、マッシュルーム、干しぶどう きゅうり、人参、キャベツ、塩、こしょう、白ワイン ナツメグ、トマトケチャップ、トマトピューレ 中濃ソース、フイオン	22 木 ★	米粉カレー (玄米入りごはん) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト (5歳児牛乳)	ごはん 、玄米、じゃがいも、米油、 米粉 、きび砂糖 ごま油、ごま、カクテルゼリー、豚肉、ヨーグルト にんにく 、生姜、玉ねぎ、人参、りんご ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし きゅうり、りんご、黄桃、ラフランス、白桃、みかん レインボー米粉カレールー、米酢、醤油
8 木	鶏の塩麴うどん わかさぎフリッター フルーツポンチ (5歳児牛乳)	国産小麦うどん、米油、ごま油、いちごゼリー 鶏肉、なると、昆布、わかさぎフリッター 人参、干椎茸、白菜、ねぎ、生姜、 にんにく 、りんご 黄桃、ラフランス、白桃、パイン缶、みかん バナナ、レモン、塩麴、塩	26 月	ごはん 豚肉の黒みつ和え 三五八漬け (キャベツ・胡瓜・人参) みそ汁 (麩・玉ねぎ・わかめ) 牛乳	ごはん 、でんぷん、米油、黒糖、板麩、豚肉、 みそ わかめ、煮干し、かつお節、牛乳、生姜、玉ねぎ カラーピーマン、キャベツ、きゅうり、人参 酒、醤油、みりん、塩麴
9 金	もち麦入りごはん 高野豆腐の煮物 しらす納豆 みそ汁 (キャベツ 油揚げ・わかめ) バナナ (5歳児牛乳)	ごはん 、もち麦、米油、きび砂糖、ごま、ごま油 鶏肉、高野豆腐、 納豆 、しらす、かつお節 油揚げ、わかめ、煮干し、 みそ 、ごぼう、人参 干椎茸、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ バナナ、みりん、醤油	27 火 ★	五目ごはん 厚焼たまご 糸かま入りおひたし みそ汁 (大根・生揚げ わかめ) 野菜ジュース	ごはん 、もち米、きび砂糖、鶏肉、油揚げ わかめ、厚焼たまご、糸かまぼこ、かつお節 生揚げ、 みそ 、人参、ごぼう、干椎茸、しめじ キャベツ、ほうれん草、 大根 、ねぎ、醤油 酒、塩、野菜ジュース
13 火	ごはん 麩と鶏肉の甘辛 切干大根サラダ みそ汁 (わかめ・豆腐 玉ねぎ) 牛乳	ごはん 、麩、でんぷん、米油、きび砂糖、ごま油 ごま、鶏肉、豆腐、わかめ、かつお節、煮干し、 みそ 牛乳、切干大根、きゅうり、もやし、人参、玉ねぎ 酒、塩、醤油、みりん、米酢	28 水	チキンマリナーソース 大根とわかめのサラダ きのこの豆乳スープ いちご (5歳児牛乳)	マカロニ、オリーブオイル、じゃがいも 豆乳バター、有機豆乳、豆乳生クリーム ベーコン、わかめ、鶏肉 玉ねぎ、 にんにく 、トマト、トマトケチャップ 大根 、きゅうり、人参、エリンギ、いちご、塩 フイオン、青じそドレッシング
14 水	シーフードピラフ (麦入りごはん) ハートのコロッケ ごぼうと茎わかめの マヨサラ 野菜スープ ネーブル (5歳児牛乳)	ごはん 、大麦、豆乳バター、ハートのコロッケ 米油、ノンエッグマヨネーズ、えび、貝柱、あさり 茎わかめ、鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、乾燥パセリ、ごぼう とうもろこし、小松菜、ネーブル、フイオン 塩、白ワイン、醤油、こしょう	29 木	ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら すまし汁 (なると・人参 小松菜・春雨) ヨーグルト (5歳児牛乳)	ごはん 、きび砂糖、つきこん、ごま、ごま油 緑豆春雨、さわら、 みそ 、なると、昆布、かつお節 ヨーグルト、ごぼう、人参、れんこん、干椎茸 小松菜、酒、みりん、醤油、塩
15 木	食パン (ブルーベリージャム) 草岡ポークフランク 野菜の マスタードチキン和え もずくスープ ぼんかん (5歳児牛乳)	食パン、きび砂糖、米油、鶏肉、もずく、豆腐、人参 草岡減塩ポークフランク 、キャベツ、きゅうり パプリカ、とうもろこし、レモン、ごぼう、ねぎ ぼんかん、トマトケチャップ、塩、米酢 あらびきマスタード、こしょう 鶏がらスープ、醤油、ブルーベリージャム	★6日長井市産雪若丸・16日長井市産米沢牛・20日長井市産 つや姫は、JA山形おきたま長井地区農政対策協議会様よりいただ きます。 ☆材料の都合により食材を変更することがあります。		

☆長井市産の食材は太字になっています。
☆ (5歳児牛乳) と記載のある日は、5歳児のみ牛乳がつきます。
★アレルギー対応食提供日 22日 (乳) 27日 (卵) 月平均 424 kcal タンパク質17.4g 脂質11.9g 塩1.4g
*みそは、児童センターの5歳児さんが長井市産の大豆と米で作ったみそです。
☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。
(材料に牛乳の記載はありません)