



2023年 2月の献立 (龍ヶ崎工場)

〈 ごあいさつ 〉

暦の上では2月4日が立春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。
感染症予防のために、うがいや手洗いの習慣をつけ、元気に過ごしましょう。
今月もよろしくお願いたします。

日付	主食	おかず	1人分- カロリー	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (水)	おにぎり(ツナマヨネーズ) はいがパン	とりにくのみそやき、にんじんごまきんぴら、かいせんシュウマイ あおのりポテト、グレープフルーツ	399kcal 12.1g	卵、ツナ、鶏肉、みそ、たら、いか	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉 マーガリン、油、ごま、ごま油、パン粉、澱粉、じゃがいも	玉ねぎ、のり、人参、キャベツ、あおさ、グレープフルーツ
2 (木)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、ハーフコーンのあまに、あかかぶかまぼこ ほうれんそうのソテー、ひじきのサラダ、パイン	371 10.5	豚肉、卵、鶏肉、たら	米、パン粉、バター、砂糖、澱粉 油、ごま	玉ねぎ、生姜、にんにく、しめじ、コーン、ほうれん草 人参、ひじき、パイン缶
3 (金)	ハヤシライス	プレーンオムレツ、えびフライ、ポテトサラダ あんず	416 10.4	豚肉、卵、えび	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、コーン ブロッコリー、あんず缶
6 (月)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、かぼちゃのあまに、たこやき しおゆでえだまめ、みかん	436 11.9	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、牛乳、だいすたんぱく たこ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、キャベツ、生姜 ねぎ、枝豆、みかん
7 (火)	チャーハン やきそば	はるまき、パンパンジーサラダ、シュウマイ ブロッコリーのスープに、ベビーパイン、ようなし	368 8.7	なると、豚肉、ゼラチン、鶏肉、卵、たら	米、小麦粉、油、澱粉、春雨 砂糖、ごま油、ごま、パン粉	ねぎ、パプリカ、キャベツ、生姜、人参、筍 玉ねぎ、椎茸、きゅうり、ブロッコリー、パイン缶、洋梨缶
8 (水)	ごはん	さばのスパイスやき、わふうオムレツ、きんぴらごぼう とりのからあげ、にくじゃが、おうとう	457 15.2	さば、かまぼこ、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉	米、油、澱粉、砂糖、小麦粉 じゃがいも、こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、にんにく、生姜、玉ねぎ 黄桃缶
9 (木)	ごはん	サイコロステーキ、やさいとわかめのとうふよせ、もやしいため ちくわのいそべてんぷら、にんじんあまに、いんげんソテー、いちご	412 13.7	豚肉、豆腐、いとより、たら、ぐち	米、油、砂糖、澱粉、米粉 小麦粉	にんにく、玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、もやし あおさ、人参、いんげん、いちご
10 (金)	コロッケパン ポロネーゼ	チキンナゲット、あつやきたまご、ハートかまぼこ バターブロッコリー、プリン	377 11.9	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、かつお節、かます ぐち、たら、ふえだ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー
13 (月)	いなりずし こくとうパン	とりにくのてりやき、ビーフいため、ぎょうざ かにかまぼこ、バナナ	423 12.9	油揚げ、鶏肉、豚肉、いとより、えそ、たら えび、かに、卵	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン はちみつ、油、澱粉、米粉、ごま油	りんご、人参、キャベツ、にら、玉ねぎ、バナナ レモン果汁
14 (火)	ポークカレーライス	プレーンオムレツ、レバーフライ、ちゅうかきりぼしだいこんサラダ りんご	399 8.5	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく 切干大根、きゅうり、レモン果汁
15 (水)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、うずまきポテト、スパゲティ にんじんグラッセ、ほうれんそうとベーコンのソテー、おうとう	432 9.9	豚肉、鶏肉、脱脂粉乳	米、澱粉、砂糖、小麦粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、黄桃缶
16 (木)	ケチャップライス チーズはいがパン	チキンカツ、はなやさいのソテー、えびシュウマイ ハムステーキ、だいがくも	405 11.2	卵、チーズ、鶏肉、たら、えび、豚肉	米、バター、油、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、パン粉、澱粉、さつまいも、黒糖、ごま油、ごま	マッシュルーム、トマト、人参、グリーンピース、カリフラワー ブロッコリー、玉ねぎ、レモン果汁
17 (金)	おにぎり(こんぶ) ハムマヨネーズパン	しろみざかなのフルーツソース、ほうれんそうオムレツ、しおゆでえだまめ ベビーパイン、ブルー	366 10.8	豚肉、卵、脱脂粉乳、たら	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油 マヨネーズ、澱粉	生姜、のり、昆布、野菜ジュース、レモン果汁、パセリ ほうれん草、枝豆、パイン缶、ブルー
20 (月)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、えだまめコロッケ、キャベツ チーズかまぼこ、ひじきのナムル、いちご	401 12.1	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ	米、砂糖、ごま、ごま油、油 小麦粉、パン粉、じゃがいも、澱粉、マーガリン	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、枝豆、キャベツ ひじき、コーン、いちご
21 (火)	ごはん	みそつくね、だしまきたまご、マカロニいため にんじんかまぼこ、だいこんのもの、りんご	342 10.7	ゼラチン、むぎみそ、みそ、鶏肉、かつお節、卵 豚肉、たら	米、パン粉、砂糖、澱粉、油 マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 いんげん、大根、りんご、レモン果汁
22 (水)	とりそぼろどん ほうれんそうパン	しろみざかなフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつま、バナナ	402 11.7	鶏肉、カレイ、シイラ、ほき、豚肉、えそ たちうお、たら、卵	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、パン粉 油、澱粉	生姜、ほうれん草、かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、バナナ レモン果汁
23 (木)	〈てんのうたんじょうび〉					
24 (金)	ごはん	とりたつたのくろずあん、やさいとわかめのとうふよせ、かいせんぎょうざ しらすとこまつなのあえもの、パイン	395 10.5	鶏肉、卵、豆腐、いとより、たら、ほっけ えび、しらす干し、油揚げ	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、わかめ、さやえんどう キャベツ、筍、小松菜、パイン缶
27 (月)	ごはん	あかうおのてりやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのにももの、りんご	393 15.1	赤魚、かつお節、卵、鶏肉、脱脂粉乳、油揚げ 大豆	米、砂糖、こんにゃく、小麦粉、油	いんげん、にんにく、生姜、ひじき、人参、りんご レモン果汁
28 (火)	ホットドック ツナときのこのわかろバスタ	ローストチキン、ハーフコーンのあまに、ハートかまぼこ ブロッコリー、やさしいジュースゼリー	363 13	卵、脱脂粉乳、豚肉、ツナ、鶏肉、かます ぐち、たら、ふえだ	小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉、油	しめじ、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、野菜ジュース

〈 一口メモ 〉

月平均：脂質12.5g 食塩相当量1.3g

☆甘味が増す旬の「大根」を食べよう！

「大根ときの医者いらす」ということわざにある通り、大根は昔から体にいいものとされています。
胃腸の調子を整えて、消化機能を高めると同時に食物繊維が含まれているので便秘改善効果が期待でき、
カリウムによるむくみ解消作用も期待できます。

野菜売り場で多く見かけるのは「青首大根」という品種で、根の上部が緑色になっているのが特徴です。
品種によってさまざまな大きさ、形、色(白、緑、黒、赤、黄)があり、小さくて丸い「ラディッシュ」
も大根の仲間です。大根は一年中栽培されていますが、春から夏の大根はやや辛みが強く、秋から冬
の大根は甘みが増します。

甘みの増した栄養満点の大根を、煮物や炒め物など幅広い料理でたくさん食べてください。

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

*スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがつけてあります。

*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。

株式会社幼稚園給食 <http://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場 船橋市三咲5-32-21 TEL 047-448-1388 (代)

龍ヶ崎工場 龍ヶ崎市川原代町3997-1 TEL 0297-63-0122 (代)

佐倉工場 佐倉市神門439 TEL 043-498-8500 (代)

