

日	献立名	食品名	栄養価
3日 (月)	節分献立 おにぎり いわしの天ぷら ごぼうとツナの炒め物 白菜のごま和え 味噌汁	(いわし・パーム油・小麦粉・でん粉・食塩・粉末状植物性タンパク質・香辛料・調味料(アミノ酸等)・ベーキングパウダー)・大豆油 ごぼう・ツナ・コーン・醤油・みりん・大豆油 白菜・人参・砂糖・醤油・ごま 豆腐・油揚げ・ねぎ・味噌・かつお昆布だし	エネルギー 360kcal たんぱく質 13.4g 脂質 10.4g 食塩相当量 1.4g
4日 (火)	やさいふりかけおにぎり 鯖の照り焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリーの和風サラダ	ごはん・やさいふりかけ 鯖・生姜・みりん・醤油・かたくり粉 さつまいも・レモン汁・砂糖 ブロッコリー・人参・マヨネーズ・醤油・塩こしょう・砂糖	エネルギー 315kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.2g 食塩相当量 1.1g
5日 (水)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6日 (木)	ポークカレー チキンナゲット 白ぶどうジュース	ごはん・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・塩こしょう・コンソメ・カレールー・砂糖・大豆油 (鶏肉・小麦粉・コーンフラワー・小麦粉デンプン・タピオカでん粉・醤油・コーンスターチ・砂糖・大豆油・大豆たん白・塩・白コショウ・ナツメグ・L-グルタミン酸Na・ポリリン酸Na・くん液・炭酸水素Na・キシロース・キサンタンガム・パプリカ色素)・大豆油 ぶどう・ほうれん草・果糖ぶどう糖液糖・水溶性食物繊維・酸味料・香料	エネルギー 471kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.1g 食塩相当量 1.9g
7日 (金)	おにぎり 鮭の香り焼き いんげんの炒め物 白菜のおひたし 野菜の味噌汁	鮭・醤油・みりん・ゆず果汁 いんげん・しめじ・玉ねぎ・醤油・塩こしょう・大豆油 白菜・人参・醤油・みりん・かつお昆布だし 大根・キャベツ・人参・ねぎ・味噌・かつお昆布だし	エネルギー 308kcal たんぱく質 20.0g 脂質 5.4g 食塩相当量 1.9g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



献立表

京都幼稚園

日	献立名	食品名	栄養価
10日 (月)	おにぎり チキンカツ シュウマイ ほうれん草のおかか和え	鶏肉・小麦粉・パン粉・塩こしょう・大豆油・とんかつソース 玉ねぎ・鶏肉・豚肉・加工でん粉・パン粉(小麦・大豆・乳)・大豆たんぱく・豚脂・砂糖・醤油・砂糖・食塩・植物油脂・調味料(アミノ酸)・こしょう・かたくちいわしエキス・小麦粉 ほうれん草・人参・醤油・砂糖・かつお節	エネルギー 359kcal たんぱく質 17.4g 脂質 6.7g 食塩相当量 1.0g
11日 (火)	建国記念の日		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12日 (水)			
13日 (木)	おにぎり 豚の生姜焼き レンコンのきんぴら キャベツとじゃこの和え物 もも	豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・もやし・大豆油・砂糖・醤油・生姜・かたくり粉 れんこん・人参・醤油・砂糖・大豆油 キャベツ・じゃこ・きゅうり・醤油・みりん もも缶	エネルギー 329kcal たんぱく質 12.2g 脂質 7.1g 食塩相当量 1.3g
14日 (金)	お弁当の日		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



献立表

京都幼稚園

日	献立名	食品名	栄養価
17日 (月)	代休		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
18日 (火)	おにぎり とんかつ ビーフン炒め ブロッコリーのおかか和え	(豚肉・大豆たん白・食塩・水あめ・乳たん白・ <u>卵たん白</u> ・パン粉・食塩・大豆粉・植物繊維・でん粉・加工でん粉酵素・トレハロース・調味料(アミノ酸等)・酢酸Na・増粘多糖類・着色料)・大豆油・トンカツソース ビーフン・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・中華料理の素・醤油・塩こしょう・大豆油 ブロッコリー・人参・醤油・砂糖・かつお節	エネルギー 307kcal たんぱく質 12.7g 脂質 6.3g 食塩相当量 1.5g
19日 (水)			
20日 (木)	ロールパン ビーフシチュー キャベツサラダ ヤクルト	小麦粉・砂糖・マーガリン(大豆)・発酵風味料・乳成分・パン酵母・食塩・乳化剤・増粘剤・イーストフード・ビタミンC・香料(大豆成分含む) 牛肉・生姜・にんにく・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ <u>デミグラスソース</u> ・ウスターソース・ダイズトマト・トマトケチャップ・コンソメ・塩こしょう・大豆油 キャベツ・きゅうり・コーン・ <u>和風ドレッシング</u> ・砂糖 ブドウ糖果糖液糖・砂糖・脱脂粉乳・香料	エネルギー 332kcal たんぱく質 11.6g 脂質 7.7g 食塩相当量 1.6g
21日 (金)	おにぎり 鶏のから揚げ 小松菜の炒め物 大根のごま和え パイン	鶏肉・醤油・みりん・にんにく・生姜・かたくり粉・大豆油 小松菜・もやし・コーン・塩こしょう・醤油・コンソメ・大豆油 大根・人参・醤油・砂糖・ごま パイン缶	エネルギー 323kcal たんぱく質 10.3g 脂質 9.7g 食塩相当量 1.2g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています

献立表

京都幼稚園

日	献立名	食品名	栄養価
24日 (月)	振替休日		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
25日 (火)	おにぎり 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 揚げ餃子 チンゲン菜の和え物	牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・塩こしょう・ <u>焼き肉のタレ</u> ・大豆油 (キャベツ・豚脂・玉ねぎ・鶏肉・粒状植物性たん白・ <u>醤油</u> ・でん粉・ 生姜・砂糖・調味料・ごま油・魚介エキス・豚骨エキス・食塩・香辛 料・ <u>小麦粉</u> ・還元でん粉糖化物・植物油脂)・大豆油 チンゲン菜・人参・みりん・ <u>醤油</u> ・砂糖・ごま油	エネルギー 305kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.6g 食塩相当量 1.2g
26日 (水)			
27日 (木)		バイキング	
28日 (金)	おにぎり 肉じゃが 竹輪の黒ごま揚げ キャベツの和え物 みかん	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・こんにゃく・いんげん・大豆油・か つお昆布だし・ <u>醤油</u> ・みりん・砂糖 竹輪・黒ごま・てんぷら粉・塩・大豆油 キャベツ・人参・ <u>醤油</u> ・みりん・砂糖・かつお昆布だし みかん缶	エネルギー 356kcal たんぱく質 12.9g 脂質 6.7g 食塩相当量 2.1g

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています



2月27日 * バイキングメニュー *



おにぎり	ごはん
わかめおにぎり	ごはん・わかめごはんの素
ロールパン	小麦粉・砂糖・マーガリン(大豆)・発酵風味料・乳成分・パン酵母・食塩・乳化剤・増粘剤・イーストフード・ビタミンC・香料(大豆成分含む)
ミートソース スパゲッティ	スパゲティ・牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトペースト・砂糖・とうもろこし油・塩こしょう・チーズ・香辛料・小麦粉・ビーフエキス・にんにく油漬け・コンソメ・大豆油
鶏の唐揚げ	鶏肉・みりん・醤油・塩こしょう・にんにく・生姜・かたくり粉・大豆油
鮭の塩焼き	鮭・食塩
ウインナー	豚肉・豚脂肪・還元水あめ・食塩・たん白加水分解物(ゼラチンを含む)・香辛料・砂糖・調味料(アミノ酸)・リン酸塩(Na・K)・保存料(ソルビン酸)・pH調整剤・酸化防止剤(ビタミンC)・発色剤(亜硝酸Na)
フライドポテト	ジャガイモ・食塩
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー・醤油・砂糖・かつお節
みかんゼリー	みかん果汁・糖類(ぶどう糖・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・果糖)・ゲル化剤(増粘多糖類)・乳酸Ca・香料・酸味料・ビタミンC・クエン酸鉄Na
豚汁	豚肉・大根・人参・玉ねぎ・油揚げ・ねぎ・かつお昆布だし・味噌

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています

食品名	原材料
やさいふりかけ	塩蔵広島菜・塩蔵京菜・塩蔵大根葉・砂糖・鰹削り節・塩蔵赤しそ・食塩・かぼちゃフレーク・にんじんフレーク・みりん・酵母エキス・鰹削り節粉末・食用植物油脂・昆布エキス・酸味料・酸化防止剤(ビタミンE)
中華料理の素	醤油・食塩・還元水あめ・肉エキス・豚・牛・鶏・オイスターソース・玉ねぎ・酵母エキス・たんぱく加水分解物・香辛料・にんにく・調味料(アミノ酸等)・ソルビトール・カラメル色素・乳化剤(乳)・ビタミンE
デミグラスソース	デキストリン・小麦粉・砂糖・果物・ローストオニオンパウダー・オニオンエキス調味料(乳・大豆・鶏肉)・粉末醤油・酵母エキス・ポークエキス・ビーフエキス・食用油脂・クリーミングパウダー(乳)・トマトパウダー・野菜エキス調味料(鶏肉)・たんぱく加水分解物・バターソーテオニオン(乳)・ミルポアパウダー(乳)・食用風味油・ビーフエキス調味料(小麦・大豆・牛肉)・香辛料(小麦)・食塩・粉末醸造酢・加工でん粉・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料
焼き肉のタレ	リンゴ・もも・梅・醤油・砂糖・アミノ酸液・還元水あめ・蜂蜜・発酵調味料・食塩・白ごま・リンゴ酢・オニオンエキス・たん白加水分解物・にんにく・玉ねぎ・ごま油・香辛料・ポークエキス・カラメル色素
和風ドレッシング	食用植物油脂・果糖ぶどう糖液糖・醤油・醸造酢・たまねぎ・食塩・たまねぎエキス・かつお節エキス・香辛料・たん白加水分解物・しいたけエキス・香味食用油・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(キサンタン)(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)

下線は卵・乳・小麦・落花生・かに・えびが含まれていることを表しています

2がつ きゅうしょくセンターつうしん

2月は寒さがいちばんきびしいきせつです。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスもまだまだはやっています。給食をたくさん食べ、運動をして、丈夫なからだをつくりましょう。

2月2日は「節分」です



節分とは、「立春」の前の日のことをいいます。一般的には2月3日が節分の日ですが、暦の関係で今年は2月3日が立春になるので、4年ぶりに2月2日が節分の日になります。

節分には、豆をまいたり、焼いたいわしのあたまを、ひいらぎの枝にさして玄関に置いたりします。給食でも2月3日に節分献立として、いわしの天ぷらを提供します。

豆まき

豆には、鬼をおいはらう力があるといわれています。豆まきのあとには、1年間の健康を祈って、自分の年よりもひとつ多い数の豆を食べます。



ひいらぎいわし

鬼は、いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとげをきらいます。魔物や災難を避けるためのおまじないのひとつとして使われていました。



豆まきに使う豆は大豆です。大豆は「畑のお肉」といわれ、良質なたんぱく質がたくさん摂れます。そのため、様々な食品に調理加工されています。どんな食品に使われているか知って、たくさん食べてくださいね。

