



2月よていこんだてひょう



令和7年度

給食回数18回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか
		ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちようしをとのえる		
				いろいろな	いろいろな	いろいろな	いろいろな		
2	月	むぎごはん		だいすカレー ☆わかめサラダ ☆は、リクエストメニューです！	こめ むぎ バター じゃがいも こまあぶら さとう こま	きゅうにゅう とりにく だいす ツナ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	472 17.2 2.3
3	火	むぎごはん 節分献立		いわしのカリカリフライ まめまめサラダ けんちんじる	こめ むぎ こま さとう さといも こまあぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう いわし だいす ぶたにく とうふ	にんじん	えだまめ コーン きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ えのき こんにゃく ほししいたけ	431 17.4 1.1
4	水	だいすもやしごはん		たまごのはるさめスープ バナナ	こめ むぎ こまあぶら さとう こま はるさめ	きゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ★たまご	にんじん チンゲンサイ	ねぎ だいすもやし もやし ほししいたけ きくらげ バナナ	435 17.2 1.4
5	木	パンネのクリームに	やさしい ジュース	オニオンスープ はなみかん	パンネ じゃがいも あぶら バター	きゅうにゅう だいす クリーム チーズ ベーコン	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ コーン しめじ みかん	456 19.9 2.0
6	金	コッペパン		ポークビーンズ ツナサラダ	コッペパン じゃがいも バター さとう あぶら こま	きゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ コーン	431 22.6 1.5
9	月	とりそぼろどん		かきたまじる いよかん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう さば かつおぶし とうふ ★たまご	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ ごぼう えだまめ いよかん	430 19.8 1.5
10	火	むぎごはん		さばのねぎみそやき わらうサラダ あぶらあげのみそしる	こめ むぎ こま さとう こまあぶら	きゅうにゅう さば みそ あぶらあげ わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ だいこん えのき	438 21.3 1.5
11	水	建国記念の日							
12	木	☆きなこあげパン		カムカムあえ ワナタンスープ	コッペパン あぶら さとう こまあぶら こま ワナタン はるさめ	きゅうにゅう きなこ くわかめ だいす とりにく	にんじん	きゅうり キャベツ もやし いら ねぎ ほししいたけ	417 17.5 1.7
13	金	☆ミートソースパグティ バレンタイン献立	ジョア	キャベジスープ ブラウニー	スパゲティ さとう バター プレミックス チョコレート	ジョア とりにく だいす みそ チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	493 21.1 1.6
16	月	チキンライス		オムレツ コンソメスープ バナナ	こめ バター じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ★オムレツ	にんじん	たまねぎ グリンピース コーン えだまめ バナナ	469 17.5 1.9
17	火	☆とりしおうどん		だいすかきあげ ブロッコリーサラダ	うどん こまあぶら こま あぶら さとう	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ コーン	428 17.5 1.3
18	水	むぎごはん	やさしい ジュース	マーボートウフ ぶたにくとだいこんのスープ カップヨーグルト	こめ むぎ こまあぶら さとう かたくりこ あぶら	とうふ とりにく こおりとらみそ ぶたにく ヨーグルト	にんじん	ねぎ いら だいこん ほししいたけ きくらげ	443 17.6 1.9
19	木	☆しょくパン チョコクリーム(チョコだいす)		コーンサラダ ミネストローネ	しょくパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも チョコクリーム(チョコだいす)	きゅうにゅう とりにく だいす	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	425 17.2 1.3
20	金	こまごはん		さわらのさいきょうやき おかかあえ だいこんのみそしる	こめ むぎ こま こまあぶら	きゅうにゅう さわら みそ かつおぶし あぶらあげ わかめ	にんじん	キャベツ コーン だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	425 21.3 1.5
23	月	天皇誕生日							
24	火	キャロットピラフ	ジョア	とりにくのこうそつパンこやき ☆ABCスープ バナナ	こめ バター パンこ マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ジョア とりにく	にんじん	たまねぎ グリンピース コーン えだまめ バナナ	463 18.5 1.5
25	水	じゃこなめし		にくじゃが あつあげのみそしる ほんかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう しらす ぶたにく あつあげ わかめ みそ	にんじん さいいんげん	たまねぎ しらす ほししいたけ しめじ ほんかん	436 19.3 1.8
26	木	コッペパン		イタリアンサラダ とうにゅうクリームスープ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも バター	きゅうにゅう とりにく だいす とうにゅう クリーム	にんじん あかピーマン チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ	438 19.0 1.6
27	金	☆みそラーメン		あぶらあげのかりかりサラダ はなみかん	ちゅうかめん こまあぶら さとう こま	きゅうにゅう ぶたにく なると みそ あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	コーン もやし ねぎ いら きくらげ みかん	474 22.2 1.8

★今月の目標★
「よくかんで たべよう！」

給食に関わる2月の行事

3日 節分献立
13日 バレンタイン献立
バクバクメニュー

節分にちなみ、大豆や豆製品を多く取り入れた献立になっています。大豆のほかにも、茎わかめやこんにゃくなど噛み応えのある食材も多く登場します！

2月分の給食費引き落とし日は3月2日(月)です。今月は、3月分の給食費も同時に引き落としになります。金額は、8480円です。通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。

※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準	今月の平均
エネルギー 490kcal	エネルギー 445kcal
たんぱく質 15.9~24.5g	たんぱく質 19.1g
食塩相当量 1.5g未満	食塩相当量 1.6g

こんにゃくは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。