



# 2月の献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	ごはん、肉豆腐、根菜サラダ、みそ汁	582.9(444.1) 24.0(17.2) 18.3(12.9) 1.9(1.4)	米、○食パン、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、砂糖	木綿豆腐、○牛乳、豚小間、豚肉(ばら)、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、むきごぼう、ねぎ、しらたき、コーン(冷凍)、きゅうり、れんこん、干しいたけ、わかめ(乾)、◎バナナ	ミルク、ラスク
02火 節分メニュー ♪1月誕生会♪	福ごはん、チキンソテー、くだもの、スープ	534.1(541.8) 25.1(22.5) 16.5(15.1) 2.0(2.1)	米、砂糖、◎コーンフレーク	鶏もも肉、鶏ひき肉、なると、ベーコン、ウインナー、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、えだまめ(冷凍)、しょうが、焼きのり	お茶、節分ケーキ
03水	ごはん、鮭の照り焼き、切り干し大根のうま煮、みそ汁	583.4(503.9) 25.4(19.3) 19.2(13.4) 2.0(1.7)	米、○食パン、砂糖、ごま油	さけ、○ホイップクリーム、油揚げ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、なめこ、いんげん、切り干しだいこん、みつば、◎オレンジ濃縮果汁	お茶、クリームサンド
04木	ロールパン(未)ごはん、ミートローフ、ごぼうサラダ、スープ	512.5(538.8) 21.6(17.7) 17.6(14.5) 1.8(1.3)	ロールパン、○米、マヨネーズ、パン粉、すりごま、砂糖、米、○ロールパン	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム	にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、むきごぼう、きゅうり、コーン(冷凍)、◎ブルーベリー(乾)、○いちごジャム	お茶、おにぎり(未)サンドパン
05金	焼き鳥丼、おなか和え、みそ汁、ゼリー	602.4(471.6) 22.8(16.6) 15.2(10.8) 1.8(1.3)	米、片栗粉、焼ふ、砂糖、ごま	○ヤクルト、鶏もも小間、鶏ひき肉、油揚げ、かにかまぼこ、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ、かつお節	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、焼きのり、わかめ(乾)、◎バナナ	ヤクルト、ウインナーパン
06土	キーマカレー、サラダ、スープ	618.0(563.1) 18.7(15.6) 17.3(12.5) 1.9(1.8)	米、マヨネーズ	○ヤクルト、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、ダイストマト、◎オレンジ濃縮果汁	ヤクルト、おかし
08月	ごはん、チキン南蛮、もやしの彩和え、みそ汁	585.9(462.5) 27.5(20.4) 16.8(11.9) 2.9(2.1)	米、○中華カップめん(非油揚げ)、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま、油、マヨネーズ、ごま油	○ヤクルト、鶏むね肉、卵、生揚げ、錦糸たまご、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、トウモロコシ、たまねぎ、むきごぼう、ねぎ、◎バナナ	ヤクルト、わかめうどん
09火	コーンラーメン、手作りしゅうまい、チーズ	588.6(553.7) 24.4(22.7) 18.1(17.1) 2.5(2.5)	ゆで中華めん、○食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、○砂糖、◎コーンフレーク	豚ひき肉、なると、かにかまぼこ、○米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ、○テンメシジャン、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶、みそパン
10水	ごはん、さわらの胡麻焼き、大根と鶏肉の煮物、すまし汁	615.3(547.3) 27.2(21.3) 20.3(14.5) 1.6(1.5)	米、砂糖、黒ごま、ごま	さわら、○牛乳、鶏もも小間、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、いんげん、えのきたけ、にら、◎オレンジ濃縮果汁	フルーチェ、クラッカー
12金	グリーンニン、ひじきサラダ、ゼリー、スープ	653.2(507.3) 19.8(14.5) 21.7(15.3) 1.3(0.9)	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	○ヤクルト、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、○無塩バター	たまねぎ、にんじん、だいこん、○バナナ、ダイストマト、しめじ、切り干しだいこん、ピーマン、コーン(冷凍)、きゅうり、ひじき、にんにく、◎バナナ	ヤクルト、バナナケーキ
15月	ごはん、ポークケチャップ、青菜のサラダ、スープ	590.6(449.5) 20.6(14.9) 19.5(13.7) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○オリーブ油	豚小間、○牛乳、ベーコン、○無塩バター、無塩バター、○粉チーズ	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、エリンギ、コーン(冷凍)、ピーマン、◎バナナ	ミルク、チーズスコーン
16火	カレーうどん、おからサラダ、くだもの、お茶	533.9(541.6) 19.3(18.5) 21.1(18.3) 2.1(2.2)	ゆでうどん、○食パン、マヨネーズ、○砂糖、すりごま、◎コーンフレーク	豚小間、おから、○無塩バター、ツナ油漬缶、○きな粉、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、しめじ、エリンギ	きなこトースト
17水	ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、スープ	621.9(552.0) 19.4(15.8) 19.9(14.2) 1.8(1.7)	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、テンメンジャン、鶏がらスープ	にんじん、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、○パン缶、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、たけのこ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが、◎オレンジ濃縮果汁	フルーツヨーグルト、クラッカー
18木	コッペパン(未)ごはん、ブラウンシチュー、ささみサラダ、チーズ	530.6(551.8) 24.2(20.4) 18.1(14.4) 2.1(1.7)	コッペパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○ごま油、米、○コッペパン	豚小間、鶏ささみ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、○塩こんぶ、◎ブルーベリー(乾)、○いちごジャム	お茶、おにぎり(未)サンドパン
19金 ♪2月誕生会♪	ごはん(ふりかけ)、ハンバーグ、コーン、ブロッコリー、ナポリタン(付け合わせ)、スープ	548.5(384.0) 21.4(15.0) 19.3(13.5) 1.9(1.3)	米、スパゲティ、パン粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ウインナー、牛乳、無塩バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、クリームコーン缶、ピーマン	お茶、ケーキ
20土	トマトパスタ、サラダ、スープ	578.8(520.9) 16.7(14.2) 13.0(9.4) 2.8(2.4)	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油	○ヤクルト、シーフードミックス、ハム	たまねぎ、ダイストマト、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、◎オレンジ濃縮果汁	ヤクルト、おかし
22月	カレーライス、白菜とりんごのサラダ、チーズ、スープ	581.2(457.9) 22.5(17.2) 20.1(15.4) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも小間、○牛乳、卵、ハム、○無塩バター	はくさい、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく、◎バナナ	ミルク、ココアクッキー
24水	パン(未)ごはん、オムレツ、パスタサラダ、スープ	569.7(559.7) 20.0(16.0) 18.8(12.4) 1.3(1.1)	ロールパン、○米、サラダ用スパゲティ、押麦、マヨネーズ、○砂糖、米、○ロールパン	卵、豚肉(ばら)、ベーコン、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、牛乳、○油揚げ、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、○むきごぼう、○にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン、万能ねぎ、○かんぴょう(乾)、○干しいたけ、◎オレンジ濃縮果汁、○いちごジャム	お茶、五目おにぎり(未)サンドパン
25木 なかよし給食	ごはん(ふりかけ)、鶏肉の照り焼き、もやしサラダ、みそ汁	594.7(527.2) 24.7(19.1) 16.9(13.8) 2.4(1.8)	米、ごま油、ごま、砂糖、焼ふ	鶏もも肉、錦糸たまご、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、ねぎ、トウモロコシ、わかめ(乾)、◎ブルーベリー(乾)	ゼリー、せんべい
26金	ごはん、赤魚の粕漬け、ひじき煮、すまし汁	578.7(455.1) 21.3(15.6) 16.9(11.9) 1.1(0.7)	米、○油、砂糖、ごま油	○ヤクルト、あかうお、○牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん、ひじき、◎バナナ	ヤクルト、ミルクむしパン
27土	キッズピビンバ、水餃子スープ、くだもの	678.8(605.6) 19.5(16.1) 20.0(14.3) 1.2(1.2)	米、油、ごま油、ごま	○ヤクルト、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏がらスープ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんにく、しょうが、◎オレンジ濃縮果汁	ヤクルト、おかし

※材料の仕入れ等により予定を変更することがあります。ご了承下さい。

### 未満児の朝おやつと主食

- (月) お茶・くだもの / ごはん類
- (火) 牛乳・コーンフレーク / 麺類
- (水) ジュース・せんべい / ごはん類
- (木) お茶・オールレーズン / ごはん類
- (金) お茶・くだもの / ごはん類
- (土) ジュース・ビスケット / ごはん類または麺類



### 今月の目標

- ・ 1日3食しっかり食べましょう。
- ・ 旬の食材を知り、食に興味と感心を持ちましょう。

今年の節分は2月2日です。

季節を分けるという意味の節分には邪気を払い清めるという意味があります。こども園でも1年元気に過ごせるように各クラスで豆まきをします。給食のメニューでは、福が来るようにと福の顔に見立てて福ご飯を提供します。おやつでは1月のお誕生会のかわりにケーキを提供します。可愛い鬼に見立てて飾りつけをするので、楽しみにしててくださいね♪

まだまだ寒い季節なので体調を崩さないように、しっかり食事をとって免疫力を上げましょう。

