



2月 献立表



日	曜	午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	材 料 名			エネルギー 幼児 (kcal)	補食
					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		
1 ・ 15	木	チーズ	みそラーメン さつまいもの甘煮 バナナ	じゃこおにぎり 牛乳	生中華麺 米 さつまいも 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 米みそ しらす	バナナ もやし キャベツ 人参 コーン	595 kcal	サンドイッチ 野菜スープ
2	金	せんべい 飲むヨーグルト	ビーンズカレー 春雨サラダ すまし汁 みかん	誕生日ケーキ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス 小麦粉 春雨 バター サラダ油 麩 ごま油	牛乳 豚挽肉 生クリーム ウインナー だいず 卵	みかん 玉葱 みかん 胡瓜 キウイ 人参 りんご グリンピース ワカメ	716 kcal	青菜おにぎり 味噌汁
16	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 アジの竜田揚げ 小松菜の煮びたし 味噌汁 りんご	蒸しまんじゅう 牛乳	米 ホットケーキミックス サラダ油 片栗粉	牛乳 あじ あん 米みそ 油揚げ	りんご 小松菜 大根 人参 生姜 ワカメ	587 kcal	青菜おにぎり 味噌汁
3 ・ 17	土	せんべい 飲むヨーグルト	焼うどん 味噌汁 りんご	ビスケット バナナ 牛乳	うどん じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	りんご バナナ キャベツ 人参 玉葱 ビーマン ワカメ	481 kcal	
5 ・ 19	月	ビスケット 牛乳	米飯 鮭の香草パン粉焼き ハムサラダ 味噌汁 りんご	ココアスコーン 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター パン粉 オリーブ油 サラダ油	牛乳 鮭 米みそ ハム	りんご キャベツ 玉葱 人参 ねぎ パセリ	572 kcal	わかめおにぎり 味噌汁
6 ・ 20	火	チーズ	マーボー丼 ごま酢和え 春雨スープ みかん	野菜ポッキー 牛乳	米 小麦粉 バター 春雨 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま ごま油	牛乳 豆腐 豚挽肉 米みそ 粉チーズ	みかん 玉葱 人参 胡瓜 人参 もやし ビーマン 切り干し大根 コーン 生姜 パセリ	579 kcal	おかかおにぎり すまし汁
7 ・ 21	水	せんべい 牛乳	米飯 さばのみそ煮 ほうれん草のお浸し けんちん汁 バナナ	マシュマロおこし 牛乳	米 コーンフレーク マシュマロ バター ごま油	牛乳 さば 豆腐 米みそ 油揚げ	バナナ ほうれん草 大根 人参 ねぎ ごぼう 生姜	577 kcal	しょうゆ おにぎり 味噌汁
8 ・ 22	木	チーズ	ミートソースパグティ キャベツサラダ じゃが芋のスープ みかん	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	乾麺 じゃが芋 砂糖 サラダ油 片栗粉	牛乳 豚挽肉	ぶどうジュース みかん 玉葱 キャベツ トマト エリンギ 胡瓜 人参 コーン 寒天 ワカメ	606 kcal	チャーハン 野菜スープ
9 ・ 23	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ	さつまいもドーナツ 牛乳	米 ホットケーキミックス さつまいも サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 米みそ 油揚げ	オレンジ ブロッコリー 人参 ねぎ	575 kcal	しらすおにぎり 味噌汁
10 ・ 24	土	せんべい 飲むヨーグルト	ソース焼きそば 野菜スープ りんご	ビスケット バナナ 牛乳	生焼きそば麺 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	りんご バナナ 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン ワカメ	533 kcal	
26	月	ビスケット 牛乳	米飯 回鍋肉 小松菜とツナの和え物 卵スープ バナナ	きな粉麩ラスク 牛乳	米 麩 バター サラダ油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ 卵 米みそ きな粉	バナナ 小松菜 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン エリンギ ねぎ	563 kcal	焼うどん 味噌汁
13 ・ 27	火	チーズ	米飯 鶏肉のごまネーズ焼き きんぴらごぼう 味噌汁 りんご	マドレーヌ 牛乳	米 じゃが芋 ごま ホットケーキミックス 砂糖 バター マヨネーズ ごま油	牛乳 鶏肉 卵 米みそ	りんご 人参 ほうれん草 ごぼう いんげん レモン	571 kcal	鮭おにぎり 味噌汁
14 ・ 28	水	せんべい 牛乳	ロールパン クリームシチュー ウインナーソーテ みかん	レーズンクッキー 麦茶	ロールパン じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 オリーブ油 サラダ油	牛乳 鶏肉 ウインナー	みかん 玉葱 キャベツ 人参 ほうれん草 レーズン	584 kcal	わかめおにぎり 味噌汁

- ★材料仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましては、メニューをアレンジしておだししています。
- ★2日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナーは卵不使用のものを使っています。

今月の平均給与栄養量										
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	589	22.7	18.9	248	1.9	193	0.36	0.42	29	1.9
乳児	512	19.8	16.4	247	1.6	171	0.29	0.36	23	1.7

給食室より

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。今年度もあと1ヶ月となりました！入園、進級当初幼かった子供たちが今では給食をたくさん食べてくれるようになり、子どもたちの成長を感じます。さて、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。体の抵抗力を強くするためにもしっかりとるようにしましょう。

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

大豆は変身上手

大豆は良質なたんぱく質が豊富で、肉に負けない栄養があるので畑の肉と呼ばれています。大豆はそのまま食べると消化に悪いので、昔からいろいろな食品に加工されてきま