

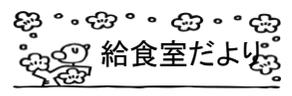
## 2月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ハリハリ春巻き并 中華スープ小松菜 フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ご ま油/砂糖/ワタンの皮 /サラダ油/ごま/ホッ トケーキックス	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐 /絹ごし豆腐/きな粉	白ねぎ/ピーマン/赤ピー マン/にんじん/えのきた け/にんにく/小松菜/み かん缶詰	牛乳 焼ききな粉ドーナツ
2 木	さつまいもご飯 焼き魚(鯖) 切干大根の煮物 味噌汁(切麩・わかめ)	七分米/もち米/さつまい も/砂糖/ごま/切麩/ ぎょうざの皮/有塩バター チーズ	牛乳/まさば(生)/焼き竹 輪/油揚げ/生揚げ/乾燥 わかめ/味噌/クリーム チーズ	しょうが/にんじん/切干 大根/りんご	牛乳 りんごピザ
3 金	豆まめカレーライス 3色ピクルス カルシウムヨーグルト	七分米/押麦/有塩バター /小麦粉/砂糖/さつまい も/白玉粉	牛乳/豚ひき肉/大豆/木 綿豆腐/かめがゆ/かぼ ち	にんにく/玉葱/にんじん /トマト缶ホール/きゅう り/大根/レモン汁	牛乳 寒まじゅう
4 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米/サラダ油/せんべ い	牛乳/ウィンナー	玉葱/にんじん/キャベツ /スイートコーン缶/りん ご	牛乳 お菓子
6 月	麦ご飯 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ブルーネ	七分米/押麦/ごま/マカ ロニ(乾)/マヨネーズ/小 麦粉/サラダ油	牛乳/鶏肉もも(皮付、生)/ ツナ缶/味噌/木綿豆腐	しょうが/きゅうり/にん じん/玉葱/レモン汁/か ぼちゃ/ブルーネ(乾)	牛乳 豆腐ナゲット
7 火	麦ご飯 サーモンフライ コールスロー パンブキンスープ	七分米/押麦/小麦粉/パ ン粉/サラダ油/砂糖/マ ヨネーズ/片栗粉	牛乳/銀鮭/調製豆乳/き な粉	キャベツ/にんじん/ス イートコーン缶/玉葱/か ぼちゃ	牛乳 ココアくずもち
8 水	焼うどん 大根の塩昆布和え わかめスープ みかん	うどん(ゆで)/サラダ油/ 砂糖/ごま油/ごま/じゃ がいも/小麦粉/パン粉 みかん	牛乳/豚大型もも(脂身付、 生)/花鰓/あおのり(素干 し)/塩昆布/乾燥わかめ	キャベツ/白ねぎ/玉葱/ にんじん/もやし/大根/ 小松菜/しょうが/みかん	麦茶 味噌チーズ焼きおにぎり
9 木	麦ご飯 塩麩の和風ミドローフ きゅうりのピクルス すまし汁(ほうれん草・エノ) か	七分米/押麦/砂糖/食パ ン/マヨネーズ/調味料(低加 り)/ごま(乾)	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐 /干ひじき/乾燥わかめ/ しらす干し/あおのり(素干 し)	玉葱/にんじん/赤ピーマ ン/スイートコーン缶/グリン ピース/きゅうり/レモン汁 /えのきたけ/ほうれん草	牛乳 カルシウムラスク
10 金	麦ご飯 切干大根の青根肉糸 ブロッコリーとオクラのわか めスープ	七分米/押麦/ごま油/片 栗粉/ごま/マヨネーズ/ 砂糖/サラダ油/じゃがい も/食塩不使用バター	牛乳/豚大型もも(赤肉、生)/ ツナ缶/乾燥わかめ/豚 ベーコン	切干大根/しょうが/赤ピー マン/ピーマン/にんじん/ エリンギ(生)/ブロッコリー /スイートコーン(冷凍)/白 ねぎ/小松菜/玉葱	牛乳 もっちり羊もち
13 月	麦ご飯 三つ葉としらすのかき揚げ 肉味噌納豆 すまし汁(エノ・小松菜)	七分米/押麦/片栗粉/サ ラダ油/砂糖	牛乳/しらす干し/あおの り(素干し)/挽きわり納豆 /豚ひき肉/味噌/調製豆 乳/きな粉	糸みつば(葉、生)/玉葱/ にんじん/白ねぎ/えのき たけ/小松菜	牛乳 豆乳もち
14 火	わかめご飯 焼きししゃも かぼちゃの煮物 けんちん汁厚揚げ	七分米/ごま/砂糖/さつ まいも/水あめ/サラダ油	牛乳/乾燥わかめ/ししゃ も/鶏むね(皮付、生)/生揚 げ	かぼちゃ/大根/にんじん	牛乳 大学芋
15 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ コマツナ和え 中華風コンスープ	七分米/押麦/片栗粉/サ ラダ油/砂糖/ごま/マヨ ネーズ/ホットケーキミキ ックス	牛乳/豚レバー(生)/ツナ 缶/ウィンナー	しょうが/にんにく/小松 菜/スイートコーン缶/ク リームコーン缶/玉葱	牛乳 アメリカンドック
16 木	真沢山マーボー豆腐丼 中華和え 春雨スープ	七分米/押麦/砂糖/片栗 粉/ごま油/ごま/緑豆は るさめ/小麦粉/有塩バ ター	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌 /牛乳	しょうが/にんにく/白 ねぎ/にんじん/えのきた け/にら/きゅうり/もやし /玉葱/小松菜/ブルーネ (乾)/バナナ	牛乳 バナナブルーネスコーン
17 金	お弁当の日	クラッカー	牛乳	いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
18 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖/ソフトビス ケット	牛乳/鶏むね(皮付、生)/油 揚げ/豚大型もも(脂身付、 生)/絹ごし豆腐/味噌	にんじん/大根/玉葱/パ ナナ	牛乳 お菓子

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 月	麦ご飯 肉じゃが カムカムサラダ すまし汁(豆腐・ほうれん草)	七分米/押麦/サラダ油/ じゃがいも/砂糖/片栗粉 /ごま油/さつまいも	牛乳/豚大型もも(脂身、生) /するめ/木綿豆腐/プロ セスチーズ	にんじん/玉葱/グリーン ピース/切干大根/もやし /ほうれん草	牛乳 ふかしも チーズ
21 火	サバとトマトのスパゲティ チーズサラダ コッパ・ポネ(玉ねぎ・エノ) オレンジ	スパゲティ(乾)/サラダ 油/有塩バター/砂糖/七 分米/ごま/ごま油	牛乳/さば(缶詰、水煮)/ プロセスチーズ/焼きのり /塩昆布	にんにく/玉葱/トマト缶 ホール/いんげん/きゅう り/にんじん/えのきたけ /パプリカ/レモン汁	麦茶 韓国風おにぎり
22 水	中華丼 中華きゅうり 中華風コンスープ ブルーネ	七分米/押麦/ごま油/砂 糖/片栗粉/じゃがいも/ サラダ油	牛乳/豚大型もも(脂身、生)	しょうが/にんにく/にん じん/玉葱/白菜/もやし /小松菜/きゅうり/ス イートコーン缶/クリー ムコーン缶/ブルーネ(乾)	牛乳 みたらし羊もち
24 金	麦ご飯 ハンバーグ 三種の温野菜 豆乳コンスープ	七分米/押麦/サラダ油/ パン粉/砂糖/じゃがいも /ホットケーキミックス/ 有塩バター/粉糖	牛乳/豚ひき肉/鶏ひき肉 (生)/豚大型もも(脂身付、 生)/調製豆乳/クリーム (乳脂肪)	玉葱/ブロッコリー/にん じん/小松菜/クリーム コーン缶/りんご/レモン 汁	牛乳 誕生日ケーキ
25 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油/せ んべい	牛乳/鶏肉もも(皮付、生)/ 干ひじき/油揚げ/鶏むね (皮付、生)/木綿豆腐/油揚 げ	にんじん/いんげん/大根 /りんご	牛乳 お菓子
27 月	麦ご飯 チキンの照焼き もやしと油揚げの和え物 星の子元気ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	七分米/押麦/砂糖/ごま /ごま油/ジャガイモ(皮 なし、生)/ホットケーキミ ックス/サラダ油	牛乳/鶏肉もも(皮付、生)/ 油揚げ/干ひじき/しらす 干し/味噌/絹ごし豆腐/ きな粉	もやし/小松菜/玉葱/ キャベツ	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ
28 火	わかめご飯 高野豆腐の唐揚げ 特製の味噌汁和え すまし汁(油揚げ・小松菜)	七分米/サラダ油/片栗粉 /ごま/マヨネーズ/砂糖 /切麩/有塩バター/グラ ニュー糖	牛乳/乾燥わかめ/高野豆 腐/焼き竹輪/味噌/木綿 豆腐/鶏むね(皮付、生)	しょうが/にんにく/キャ ベツ/いんげん/小松菜	牛乳 お麩ラスク

月 平均 栄養 価	乳児	エネルギー：455 タンパク質(g)：20.8 脂質(g)：14.0 カルシウム(mg)：339 塩分：1.4
	幼児	エネルギー：514 タンパク質(g)：21.2 脂質(g)：16.2 カルシウム(mg)：257 塩分：1.5

★午前のおやつは、牛乳です。ひかり組・にじ組のみとなります。  
 ★材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。  
 ★補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)  
 ★土曜日の給食については、本園での提供となります。



暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠、バランスの良い食事で元気に春を迎えましょう!

2月3日は節分です。節分は、季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいますが、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前の日をさしていたそうです。また、立春は旧暦で1年の始まりとされ、その前日の節分に無病息災を祈り新しい年の厄を払うための行事とされていました。  
 節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込む為に行います。鬼をやっつけるのに使われる大豆は、生で撒くと芽が出て縁起が悪いとされている為、必ず煮た豆を使います。「鬼は外、福は内」と声を出しながら、子ども達には元氣いっぱい鬼をやっつけてほしいと思います。保育園でも3日は節分にちなんで献立を予定しています。

