

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 木	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/食パン	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳 /普通牛乳	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/いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
2 金	麦ご飯 鮭のカルー醤油焼き ひじきの煮物 豚汁	七分米/押麦/砂糖/サラ ダ油/小麦粉/ごま/食塩 不使用バター	銀鮭/干ひじき/豚中型も も(赤肉、生)/高野豆腐/大 豆/豚大型もも(脂身、生)/ 木綿豆腐/味噌/普通牛乳	にんじん/大根/小松菜/ 玉葱/ごぼう	麦茶 ごまおにぎり 大豆スナック
3 土	ポークカレー(土) バナナヨーグルト(土)	七分米/サラダ油/じゃが いも/砂糖/せんべい	豚大型もも(脂身付、生)/ブ レーンヨーグルト/普通牛 乳	にんにく/しょうが/玉葱 /にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
5 月	麦ご飯 チキンの塩焼き ごまツナサラダ 味噌汁(もやし、油揚げ) みかん	七分米/押麦/サラダ油/ ごま/マヨネーズ/砂糖/ 切麩/有塩バター/グラ ニュー糖	鶏肉もも(皮付、生)/ツナ缶 /花茎/油揚げ/乾燥わか め/味噌/普通牛乳	小松菜/にんじん/もやし /みかん	牛乳 お昼ラスク
6 火	麦ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め かぶとツナサラダ すまし汁(豆腐、納豆)	七分米/押麦/サラダ油/ 砂糖/ごま油/マヨネーズ	生揚げ/豚肉もも/味噌/ ツナ缶/木綿豆腐/普通牛 乳/きな粉	キャベツ/エリンギ(生)/ にんじん/にんにく/しょ うが/かぶ/ほうれん草/ バナナ	牛乳 安倍川バナナ
7 水	麦ご飯 がんとときあんかけ 野菜の磯香和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/片栗粉/サ ラダ油/砂糖/ごま/ごま 油/強力粉(1等)	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/ 干ひじき/普通牛乳/焼き のり/味噌/牛乳/豚ひき 肉	白ねぎ/にんじん/キャベ ツ/小松菜/かぼちゃ/玉 葱	牛乳 肉まん風蒸しパン
8 木	茶飯 高野豆腐の印籠煮 大根ときよりの梅味噌和え すまし汁(ほうれん草・1/4)	七分米/片栗粉/砂糖/サ ラダ油/ホットケーキミッ クス/粉糖	高野豆腐/豚ひき肉/干ひ じき/木綿豆腐/味噌/乾 燥わかめ/普通牛乳/絹ご し豆腐	しょうが/大根/きゅうり /うめ(生)/えのきたけ/ ほうれん草/小松菜	牛乳 グリーンドーナツ
9 金	お弁当の日	クラッカー	普通牛乳/クリームチーズ	いちごジャム	牛乳 クリームチーズサンド
10 土	豚丼(土) 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ(土)	七分米/サラダ油/しらす /砂糖/切麩/クラッ カー	豚大型もも(脂身付、生)/乾 燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん /パプリカ/オレグノ/いちごジャ ム	牛乳 お菓子
13 火	豆まかカレーライス 3色パスタ(大根) カルシウムヨーグルト	七分米/押麦/サラダ油/ 砂糖/ホットケーキミッ クス/食塩不使用バター/粉 糖	豚ひき肉/大豆/木綿豆腐 /カルシウムヨーグルト/普通牛乳/ 調整豆乳	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/りん ご	牛乳 キャラットケーキ
14 水	真沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり 中華スープ小松菜	七分米/砂糖/片栗粉/ご ま油/ごま/強力粉(1等)/ 有塩バター/マヨネーズ	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌 /乾燥わかめ/普通牛乳/ 牛乳/プロセスチーズ	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/小松菜 /スイートコーン缶	牛乳 手作りコーンピザ
15 木	サバとトマトのスパゲティ コンソメスープ オレンジ	スパゲティ(乾)/サラ ダ油/有塩バター/砂糖/七 分米	さば(缶詰、水煮)/プロセ スチーズ/豚大型もも(脂身 付、生)	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/キャベツ/ パプリカ/レモン汁/赤ピーマン/ ピーマン/白ねぎ	麦茶 チャーハン
16 金	麦ご飯 竹輪の磯辺揚げ 肉味噌納豆 さつまい	七分米/押麦/小麦粉/サ ラダ油/さつまいも/水あ め/砂糖/ごま	焼き竹輪/あおのり(素干 し)/挽きわり納豆/豚ひき 肉/味噌/鶏むね(皮付、生) /油揚げ/普通牛乳	にんじん/白ねぎ/ごぼう /大根	牛乳 大学芋
17 土	ハヤシライス バナナ(土)	七分米/サラダ油/ソフト ビスケット	豚肉もも/スキムミルク/ 普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーン ピース/バナナ	牛乳 お菓子
19 月	豚丼 切干大根の甘酢和え すまし汁(1/4小松菜切麩) ブルー	七分米/サラダ油/砂糖/ ごま/切麩/ホットケーキ ミックス/有塩バター	豚大型もも(脂身付、生)/普 通牛乳/プレーンヨーグル ト/牛乳	にんにく/玉葱/いんげん /切干大根/にんじん/も やし/きゅうり/しょうが/ えのきたけ/小松菜/ブ ルー(乾)/バナナ	牛乳 バナナヨーグルトケーキ

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 火	麦ご飯 レバカツ 春雨サラダ 鶏肉と野菜のスープ	七分米/押麦/片栗粉/小 麦粉/バナ粉/サラダ油/ 緑豆はるさめ/砂糖/ごま 油/ごま	鶏レバー/鶏むね(皮付、生) /普通牛乳/牛乳/調整豆 乳/きな粉	きゅうり/キャベツ/にん じん/スイートコーン缶	牛乳 豆乳もち
21 水	麦ご飯 塩麹の風ミロロフ きゅうりの甘酢漬け すまし汁(切麩・エノキ) りんご	七分米/押麦/片栗粉/パ ン粉/サラダ油/砂糖/切 麩/食パン/マヨネーズ/調 味料(低カロリー)/ごま(乾)	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひ じき/普通牛乳/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/え のきたけ/りんご	牛乳 カルシウムラスク
22 木	麦ご飯 赤魚の煮付け もやしと油揚げの和え物 具沢山味噌汁	七分米/押麦/砂糖/ごま /ごま油/じゃがいも	あこうだい(生)/油揚げ/ 油揚げ/味噌/普通牛乳/ 調整豆乳/クリーム(乳脂 肪)/牛乳	しょうが/もやし/大根/ 玉葱/にんじん/ごぼう	牛乳 ココアプリン
24 土	マーボー豆腐丼(土) わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ご ま油/ごま/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌 /乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ね ぎ/にら/小松菜/ブルー (乾)	牛乳 お菓子
26 月	麦ご飯 鶏の唐揚げ アロコとワケのオマリ 豆乳コンソメスープ	七分米/押麦/片栗粉/小 麦粉/サラダ油/ごま/マ ヨネーズ/砂糖/ホット ケーキミックス/有塩パ ター/粉糖	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/ 豚大型もも(脂身付、生)/調 製豆乳/牛乳/普通牛乳/ クリーム(乳脂肪)	しょうが/にんにく/ブ ロccoli/にんじん/ス イートコーン缶/冷凍)/玉葱/ 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
27 火	麦ご飯 キャベツメンチ かぼちゃのサラダ けんちん汁	七分米/押麦/ごま/マヨ ネーズ/ごま油/小麦粉/ サラダ油	鶏肉もも(皮付、生)/普通牛 乳/鶏むね(皮付、生)/木綿 豆腐/油揚げ/ツナ缶	しょうが/かぼちゃ/玉葱 /レーズン/ブロッコリー /大根/にんじん	牛乳 豆腐ナゲット
28 水	焼肉丼 酢ナマル わかめスープ オレンジ	七分米/砂糖/ごま/ごま 油/ぎょうざの皮/有塩パ ター/グラニュー糖	豚大型もも(脂身付、生)/乾 燥わかめ/普通牛乳	玉葱/りんご/しょうが/ にんにく/小松菜/もやし /にんじん/白ねぎ/パプリ カ/オレグノ/バナナ	牛乳 バナナパイ
29 木	麦ご飯 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ 味噌汁(豆腐、わかめ)	七分米/押麦/小麦粉/パ ン粉/サラダ油/マカロニ (乾)/マヨネーズ/砂糖	豚ひき肉/ツナ缶/木綿豆 腐/乾燥わかめ/味噌/普 通牛乳/牛乳/プロセス チーズ	キャベツ/きゅうり/にん じん/玉葱/レモン汁/ ピーマン/赤ピーマン	牛乳 ピザまん

月 平均栄養価	乳児	エネルギー：486 タンパク質(g)：21.1 脂質(g)：17.0 カルシウム(mg)：288 塩分：1.4
		幼児

☆午前のおやつは、牛乳です。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。



2月3日は節分です。
 節分は「季節の分けれめ」という意味で、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日の事をいうので年に4回ありますが、今は立春の前日だけをさすようになっています。
 これは旧暦では、一年が春から始まり立春は正月と同じくらい節分の行事として、「豆まき」があります。
 新春にむけ悪い事を引き起こす邪気や冬の寒気を払うためにその象徴が鬼です。

豆には霊力が宿るとされ豆を魔物の目「魔目(まめ)」に投げつけると魔(ま)を滅(め)めることができると考え
 豆まきをするようになりました。

保育園ではおやつに、ごまおに(鬼)ぎりや大豆スナックの献立を予定しています。

