

## 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 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/ソフトビスケット	豚肉モモ/プレーンヨーグルト/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
3 月	バリバリ春巻き丼 中華スープ 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	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳/大豆/しらす干し	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/みかん缶詰	麦茶 しらすと大豆のおにぎり
4 火	麦ご飯 塩麹の和風ミートローフ きゅうりの甘酢漬け コロッケ(玉ねぎ・E1)	七分米/押麦/パン粉/サラダ油/砂糖/さつまいも/水あめ/ごま	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/普通牛乳	玉葱/にんじん/赤ピーマン/スイートコーン缶/グリンドース/きゅうり/えのきたけ	牛乳 大学芋
5 水	麦ご飯 鮭のカレー風味焼き 切干大根の煮物 豚汁	七分米/押麦/砂糖/小麦粉/サラダ油	鮭/焼き竹輪/油揚げ/豚肉モモ/木綿豆腐/味噌/普通牛乳	にんじん/切干大根/大根/小松菜/玉葱/ごぼう	牛乳 味噌クッキー
6 木	麦ご飯 がんもどきあんかけ 野菜の磯香和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ブルー	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/ごま油/じゃがいも	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/普通牛乳/焼きのり/味噌/煮干し	白ねぎ/にんじん/キャベツ/小松菜/かぼちゃ/玉葱/ブルー(乾)	牛乳 みたらし芋もち
7 金	お弁当の日	ホットケーキミックス/有塩バター/砂糖/粉糖	普通牛乳		牛乳 プレーンケーキ
8 土	豚丼 味噌汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらす/き/砂糖/切麩/ソフトビスケット	豚肉モモ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/小松菜/パプリカ	牛乳 お菓子
10 月	茶碗 鶏肉と高野豆腐の煮物 ごまツナサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	七分米/じゃがいも/砂糖/ごま/マヨネーズ/サラダ油	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/花巻/木綿豆腐/油揚げ/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳/調整豆乳/クリーム/アガー	にんじん/小松菜	牛乳 ココアプリン
12 水	豆まめカレー 3色ピクルス ヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/砂糖/食塩不使用バター	豚肉モモ/レンズまめ(全粒、乾)/プレーンヨーグルト/普通牛乳/あおのり(素干し)	しょうが/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 じゃがバター
13 木	異次山マール豆腐丼 もやしとわか和え物 中華スープ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/食パン	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/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/にんじん/えのきたけ/にら/もやし/玉葱/小松菜/いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
14 金	麦ご飯 豆腐ハンバーグ アロホとワのチリ 豆腐コンソースープ	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/サラダ油/ごま(いり)/マヨネーズ(卵不使用)/砂糖/ホットケーキミックス/有塩バター/粉糖	鶏肉むね/マヨ(缶詰・水煮・フルー・ライト)/豚ひき肉(生)/調整豆乳/牛乳/クリーム(乳脂肪)	しょうが/にんにく/ブロッコリー/スイートコーン/マヨネーズ/人参/小松菜/スイートコーン/りんご/レモン(果汁、生)	牛乳 デコレーションケーキ
15 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油/ソフトビスケット	豚肉モモ/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
17 月	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 三種の温野菜 すまし汁(えのき小松菜) ブルー	七分米/押麦/パン粉/サラダ油/砂糖/じゃがいも/切麩/有塩バター/グラニュー糖	木綿豆腐/豚ひき肉/干ひじき(乾)/豆乳/牛乳	マヨネーズ/ブロッコリー/人参/小松菜/えのきたけ/ブルー	牛乳 ココアお麩ラスク
18 火	麦ご飯 星の子元気ふりかけ 肉じゃが もやしとにらのボン酢和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	七分米/押麦/ごま/ごま油/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/ホットケーキミックス/粉糖	普通牛乳/干ひじき/しらす干し/豚肉モモ/油揚げ/味噌/調整豆乳	小松菜/にんじん/玉葱/グリーンピース/もやし/にら/レモン汁/りんご	牛乳 キャロットケーキ
19 水	麦ご飯 レバカツ 春雨サラダ 中華風カレーライス	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/緑豆はるさめ/砂糖/ごま油/ごま/コーンフレーク	鶏レバー/普通牛乳/きな粉	きゅうり/キャベツ/にんじん/スイートコーン缶/クリームコーン缶/玉葱/レーズン/バナナ	牛乳 バナナきな粉コーンフレーク

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 木	麦ご飯 赤魚の煮付け もやしと油揚げの和え物 異次山味噌汁	七分米/押麦/砂糖/ごま/ごま油/じゃがいも/小麦粉/サラダ油	赤魚/油揚げ/油揚げ/味噌/普通牛乳	しょうが/もやし/大根/玉葱/にんじん/ごぼう	牛乳 味噌ポテト
21 金	麦ご飯 切干大根のチリ 中華きゅうり 豆腐と小松菜のスープ	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/サラダ油/砂糖/食パン/マヨネーズ(卵不使用)	豚モモ肉/絹ごし豆腐/牛乳/チリソース	切干しだいこん(乾)/しょうが/青ピーマン/赤ピーマン/人参/エリンギ(生)/きゅうり/小松菜/スイートコーン	牛乳 チーズスティック
22 土	マール豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ソフトビスケット	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
25 火	サバとトマトのスパゲティ ポテトサラダ オレオンスープ オレンジ	スパゲティ(乾)/サラダ油/有塩バター/じゃがいも/マヨネーズ/砂糖/七分米	さば(缶詰、水煮)/きな粉	にんにく/小松菜/玉葱/トマト缶/ホール/もやし/きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/パプリカ/グリーンピース	麦茶 おはぎ
26 水	焼肉丼 酢ナムル わかめスープ	七分米/砂糖/ごま/ごま油/小麦粉/マヨネーズ/サラダ油	豚肉モモ/乾燥わかめ/普通牛乳/木綿豆腐/ツナ缶	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	牛乳 豆腐ナゲット
27 木	麦ご飯 チキンフライ 鉄骨サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ(卵黄)/ごま油/マカロニ(乾)/砂糖	鶏むね(皮付、生)/あおのり(素干し)/干ひじき/大豆/味噌/普通牛乳/きな粉	もやし/きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/かぼちゃ/玉葱	牛乳 マカロニきな粉
28 金	麦ご飯 肉味噌納豆 さつま汁 ブルー	水稲穀粒(七分つき米)/押し麦/小麦粉/サラダ油/サマ(焼根、皮つき、生)/砂糖	焼き竹輪/あおのり(素干し)/挽きわり納豆/豚ひき肉(生)/豆みそ/鶏肉むね/油揚げ/牛乳/寒天/乳酸菌飲料(カルピス)	人参/長ねぎ/ごぼう/だいこん/ブルー(乾)/ぶどう(濃縮還元ジュース)	牛乳 カラフルゼリー

月 平均 栄養 価	幼児	エネルギー : 526 タンパク質 (g) : 21.1 脂質 (g) : 17.0 : カルシウム (mg) : 222 塩分 : 1.5
-----------	----	--

★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2日は節分です。「鬼は外～福は内～」のかけ声と共に行う豆まきは、悪気邪気を払い、一年の無病息災を願うという意味合いが込められています。豆まきでは、北は落花生、東西は大豆を使うそうです。

畑の肉といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を多く含み、栄養豊富な食べ物です。大豆は、様々な食品や調味料に加工して食べられています!!例えば、炒めた大豆をすりつぶすと「きなこ」になり、大豆を茹で、発酵させると「味噌」や「醤油」になったりします。

2月2日は節分なので、無病息災を祈りましょう! 2月3日のおやつは大豆が入ったおにぎりの献立を予定しています。

