

2月の献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草の磯あえ すしとん	米、小麦粉、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さば、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれん草、もやし、ごぼう、キャベツ、まいたけ、ねぎ、にんじん、焼きのり、しょうが	みりん、酒、しょうゆ	牛乳 フルーツ 牛乳 おかし	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 195 mg
02	鬼ごはん 鶏のから揚げ ピーンズサラダ トマト	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、卵、木綿豆腐、かにかまぼこ、ハム、蒸し大豆、チーズ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、でんぶ、無塩バター	トマト、きゅうり、だいごん、たまねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、かんぴょう(甘煮)、ねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、焼	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、かつお昆布だし汁、酒、中濃ソース、みりん、コンソメ、食塩	牛乳ビスケット お茶 海苔巻き	エネルギー 715 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 211 mg
03	御飯 五色納豆 しらたきのチャブチェ風 なすの味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、納豆、豚肉(肩)、鶏むね肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、なす、ミックスペジタブル(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、万能ねぎ	かつお昆布だし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、焼肉のたれ甘口	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.9 g カルシウム 252 mg
04	御飯 チリコンカン 木蒸し鶏のサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏ささ身、大豆(ゆで)、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、みかん、だいごん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、赤ピーマン	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳ビスケット 牛乳 チョコバナナ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.8 g カルシウム 271 mg
05	御飯 スバゲティミートソース かぼちゃコロッケ せん野菜	北海道かぼちゃコロッケ(冷凍)、マカロニスバゲティ、カルシウム入り簡単プリン、たまねぎドレッシング、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、卵	りんご、クリームチーズ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、しいたけ	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ウエハース お茶 プリン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 409 mg
06	御飯 たらの照り焼き おでん風煮物 じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖	牛乳、たら、うす切り水揚げ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 349 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 8.2 g カルシウム 197 mg
08	御飯 肉団子の甘酢あん おぐらの胡麻和え 卵の味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、凍り豆腐、すりごま	りんご、オクラ、もやし、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しょうが	酢、しょうゆ	牛乳ビスケット 牛乳 あんぱん	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.1 g カルシウム 235 mg
09	御飯 ほっけの蒲焼 三色おひたし 豆腐の味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、ほっけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、さけ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、もも缶、グアム、インゲン豆、にんじん、ねぎ、生わかめ、菊のり	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 184 mg
10	スティックパン スナニッシュオムレツ ツナサラダ コンソメスープ	スティックパン、小麦粉、砂糖、マカロニスバゲティ、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、無塩バター、ピザ用チーズ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズクッキー	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 231 mg
12	御飯 タンダーチキン 小松菜のおかか和え キャベツの味噌汁	米、コーンフレーク、米粒麦(切断麦)、チョコレートシロップ、砂糖	鶏もも肉、アイスクリーム、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、ホイップクリーム、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご、バナナ、いちご、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	りんごジュースビスケット お茶 チョコレートパフェ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.5 g カルシウム 177 mg
13	御飯 鮭の西京焼き ひじきの煮物 麩のすまし汁	米、じゃがいも、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ、油	牛乳、さけ、かめちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ほうれん草、れんこん、ねぎ、ひじき	かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.1 g カルシウム 211 mg
15	御飯 豚肉と厚揚げの味噌いため 切り干し大根の煮物 わかめの味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、さつま揚げ	和風だしの素、酒、みりん、しょうゆ	牛乳ビスケット	牛乳 おかし	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.6 g カルシウム 305 mg
16	えびと野菜のかき揚げ丼 きゅうりの酢の物 田舎汁 フルーツ	米、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、しばえび、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、卵、蒸し大豆	バナナ、きゅうり、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、コーン(冷凍)、にんじん、ごぼう、ねぎ、生わかめ	めんつゆ・3倍濃縮、食塩、酢	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 531 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 136 mg
17	御飯 たらのムニエル コールスローサラダ abcスープ	米、小麦粉、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、たら、ハム、ベーコン、バター	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 いちごジャムパン 牛乳 おかし	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 193 mg
18	御飯 ボークカレー 温野菜サラダ トマト	焼きそばめん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉	豚肉(バラ)、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、すりごま	みかん、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、だいごん	カレールー、ウスターソース、食塩	牛乳 せんべい お茶 ソース焼きそば	エネルギー 673 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 23.3 g カルシウム 96 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
19	御飯 レバーのマリアナソース いんげんのおかか和え ワンダンスープ	米、小麦粉、黒、黒砂糖、ワンダンの皮、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚レバー、鶏ひき肉、かつお節	バナナアップル、いんげん(ゆで)、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、まいたけ	中濃ソース、ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 243 mg
20	御飯 豆腐のチャンプルー 土れんこんのきんぴら しめじの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、ごま、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、バナナ、にんじん、れんこん、大豆もやし、たまねぎ、しめじ	しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.0 g カルシウム 239 mg
22	御飯 がんとどき 月きゅうりとちくわの中華和え 鶏汁	米、しらたき、上新粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	木綿豆腐、カルピス、鶏もも肉(皮付き)、かめちくわ、しらたき、凍り豆腐、かつお節	りんご、きゅうり、ごぼう、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、赤ピーマン、しいたけ、しめじ、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	牛乳ビスケット カルピス おかし	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 141 mg
24	御飯 ほっけの香り味噌焼き すき昆布の煮物 かぶの味噌汁	食パン、米、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、グラニュー糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、無塩バター、さつま揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、かぶ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、かぶ・葉	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 クラッカー 牛乳 食パンラスク	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 369 mg
25	御飯 きのこカレー 春雨サラダ フルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、はるさめ、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、チーズ、ハム、バター	みかん、にんじん、たまねぎ、しめじ、まいたけ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり	カレールー、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢	お茶ゼリー お茶 芋もち	エネルギー 607 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 99 mg
26	御飯 じゃじゃ麺 根菜のうま煮 わかたまスープ	生中華めん、さいとも、コーンフレーク、味噌ラーメンスープ、デラックス、片栗粉、砂糖、油、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、油揚げ、白みそ	オレンジ、にんじん、ねぎ、れんこん、たまねぎ、しいたけ、切り干しだいごん、生わかめ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩、コンソメ	牛乳ビスケット 牛乳 マシュマログラノーラ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 197 mg
27	御飯 焼きぎょうざ 花野菜の和え物 中華スープ	油、米、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳	りんご、もやし、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、えのきたけ	中華だしの素、食塩、しょうゆ、ごま油	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 87 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 4.9 g カルシウム 143 mg

感染症に負けない体づくりを

感染症を予防するために、良質なたんぱく質やビタミンを含むバランスの整った食事と、十分な睡眠がとれる規則正しい生活を心がけましょう。

腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。

2日(火) 節分誕生会
27日(土) 手作り弁当日

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

今日は何の日?
2月28日は
ビスケットの日

1855年のこの日、水戸藩士の蘭医・柴田方庵がビスケットの製法を書いた文書を水戸藩に送ったことから、1980年社団法人全国ビスケット協会が制定しました。ビスケットの語源である「2度焼(8)かれたもの」という語呂合わせにもなっています。