



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 (豆腐のチャンプルー 野菜のゴマ和え 里芋の味噌汁)	米、さいとも、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、白みそ、すりごま	ほうれんそう、バナナ、大豆(やま)、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ		牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 467 mg
03	鬼ごはん (エビフライ 月ロースチキン ピーンズサラダ)	米、たまねぎドレッシング、油、焼ふ、砂糖	牛乳、鶏むね肉、卵、ひよこめ(ゆで)、チーズ、かに、かまぼこ、ハム、でんぶ、無塩バター、さけフレーク	たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、えのきたけ、かんぴょう(甘藷)、えだまめ(冷凍)、焼きのり、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット お茶 海苔巻き	エネルギー 772 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 321 mg
04	御飯 (肉団子の甘酢あん 火キャベツの昆布あえ 田舎汁)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、ピーマン、塩こんぶ、しょうゆ	酢、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 276 mg
05	御飯 (さばのしょうが焼き 水すき昆布の煮物 厚揚げの味噌汁)	フライドポテト、米、しらたき、油、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	りんご、ごぼう、刻みごぼう、こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.1 g カルシウム 399 mg
06	御飯 (シーフードカレー 木コールスローサラダ ミニトマト)	米、じゃがいも、とうもろこし(玄穀)、コールスロードレッシング、片栗粉、油	牛乳、ツナ油漬缶、いわし、ハム	ミニトマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、福神漬	カレールー、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ポップコーン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.7 g カルシウム 321 mg
07	スパゲティミートソース (ブロッコリーサラダ 金押し麦のスープ フルーツ)	米、マカロニスパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖、押麦、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、豚肉(ばら)、すりごま、米みそ(甘みそ)	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールのトマト缶詰、ミニトマト、はくさい、しいたけ、赤ピーマン、えだまめ	しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、中華だしの素、コンソメ、酒、食塩	牛乳 クラッカー お茶 五平餅	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 244 mg
08	御飯 (鮭の西京焼き 土五目きんぴら 小松菜の味噌汁)	米、しらたき、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(もも)、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、こまつな、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しいたけ	みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 331 mg
10	御飯 (たらの磯辺焼き 月切干大根の煮物 豚汁)	米、じゃがいも、しらたき、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、油揚げ	みかん、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、しめじ、切り干しだいこん、しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 413 mg
12	御飯 (ほっけの塩焼き 水小松菜の和え物 大根の味噌汁)	米、砂糖	ほっけ、カルピス、白みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、コーン缶、まいたけ	しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース カルピス おかし	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.6 g カルシウム 280 mg
13	御飯 (チキンカレー 木チョレギサラダ ゆで卵)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、卵、鶏むね肉、すりごま	バナナ、パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、福神漬、グリーンピース(冷凍)	カレールー、しょうゆ、酢、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 662 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.2 g カルシウム 374 mg
14	中華丼 (ブロッコリーのおかか和え わかめスープ フルーツ)	七分つき米、ホットケーキ粉、黒砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、おから、卵、かつお節	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、しいたけ、生わかめ、黒きくらげ、しょうが、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 おから蒸し	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.8 g カルシウム 374 mg
15	御飯 (回鍋肉 土きゅうりとちくわの中華和え しめじの味噌汁)	米、砂糖、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かめちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、しめじ、しいたけ	オイスターソース、酢、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 328 mg
17	御飯 (さばの塩焼き 月ひじきと大豆の煮物 卵の味噌汁)	米、焼ふ(板ふ)、砂糖	まめびよ、いちご、さば、ちくわ、だいず水煮缶詰、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん、にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー まめびよ おかし	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.7 g カルシウム 409 mg
18	御飯 (レバーのマリアナソース 火おぐらの梅和え 鶏ときのこのスープ)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚レバー、鶏むね肉、かつお節	バナナ、みかん、きゅうり、オクラ、もも缶、ダイズ、みかん缶、ねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、うめ干し、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 287 mg
19	あつたかそうめん (根菜と豚肉の煮物 水フルーツ)	干しそうめん、さいとも	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)	りんご、にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん	みりん、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 333 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		
20	御飯 (チリコンカン 木ほうれん草とカニカマの春雨サラダ トマト)	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、油	豚ひき肉、大豆(ゆで)、かにかまぼこ	りんご、トマト、キウイフルーツ(黄)、にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、ホールのトマト缶詰	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 ビスケット お茶 キウイゼリー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 256 mg
21	御飯 (五色納豆 金ビーフソテー もやしの味噌汁)	米、食パン、マヨネーズ、ビーフソ、油、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、チーズ、白みそ、粉チーズ、油揚げ、干しえび	オレンジ、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、万能ねぎ、しいたけ	酒、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 カレーチーズラスク	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 24.5 g カルシウム 565 mg
22	御飯 (豚肉のしょうが焼き 土きゅうりの酢の物 かぶの味噌汁)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かめちくわ、いわし(煮干し)	きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、かぶ葉、生わかめ、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.4 g カルシウム 373 mg
25	味噌ラーメン (蒸しシウマイ 火レタス フルーツ)	生中華めん、七分つき米、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、鶏ひき肉、バター	りんご、コーン(冷凍)、もやし、にんじん、レタス、まいたけ、しめじ、えのきたけ、キャベツ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 フルーツ お茶 きのこ御飯	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 151 mg
26	御飯 (ほっけのもみじ焼き 水五色野菜煮 なめこの味噌汁)	米、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、ほっけ(開き干し)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、にんじん、なめこ、ごぼう、ねぎ、しめじ、いんげん	酒、和風だしの素、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.2 g カルシウム 444 mg
27	御飯 (根菜カレー 木チキンナゲット ミモザサラダ)	米、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、たまねぎドレッシング、油、砂糖	チキンナゲット、豚ひき肉、卵、ハム、干しえび	キャベツ、パイナップル、だいこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、きゅうり、レタス、福神漬、ねぎ、あお	カレールー、しょうゆ、ウスターソース、食塩	お茶 ゼリー 牛乳 お好み焼き	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 122 mg
28	御飯 (たらの香味噌焼き 金いんげんのごま和え すいとん)	食パン、米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、ホイップクリーム、鶏むね肉、白みそ、すりごま	グレープフルーツ、いんげん(ゆで)、みかん缶、いちご、もやし、ごぼう、キャベツ、コーン(冷凍)、まいたけ、バナナ		牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 338 mg

★人気メニュー★
【カレーチーズラスク】

< 材料 >

- 食パン 6枚
- マヨネーズ 大さじ5
- 粉チーズ 大さじ2
- カレー粉 小さじ1/4

< 作り方 >

- ① マヨネーズと粉チーズ、カレー粉をよく混ぜ合わせる。
- ② ①をパンにぬり、トースターできつね色になるまで焼く。

* 園では8枚切りパンを使用しています。
とても簡単なので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をするのはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなどを温める働きのある食材を取り入れるといいでしょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。

子どもに伝える食事のマナー

はしの持ち方

上のはしは鉛筆のように持ち、下のはしは中指と薬指の間に入れて固定します。ものをつまむときは、下のはしは動かさず、中指・人差し指・親指で上のはしを動かします。最初は1本を正しく持つ練習から始め、鉛筆の持ち方ができるようになったら2本持つようにしましょう。上のはしだけを動かすのがむずかしく感じますが、親指を支点にして、人差し指・中指を上下するように動かすのがポイントです。

※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。

3日(月) 節分誕生会
22日(土) 手作り弁当日