



2月の献立表



幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

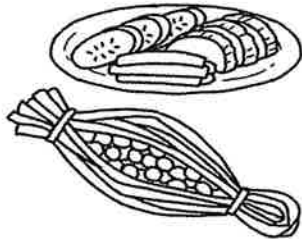
日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
02	御飯 ー たららの照り焼き 月 ごぼうとちくわのみそきんぴら ー 白菜の味噌汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、たら、生揚げ、 みそ(甘みそ)、 かもめちくわ、白み そ、いわし(煮干し)	ごぼう、はくさい、に んじん、いんげん(ゆで)、えのきたけ	みりん、しょうゆ、 酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 391 mg
03	鬼ごはん ー エビフライ 火 テリヤキチキン ー ビーンズサラダ	米、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、 卵、ハム、かにかま ぼ、蒸し大豆、チ ーズ、ゼラチン、で んぷ、無塩バター、 さけフレーク	オレンジ濃縮果汁、 みかん缶、かぶ、き ゅうり、たまねぎ、コ ーン(冷凍)、かん びょう(甘煮)、えだ まめ(冷凍)、かぶ、 さけフレーク	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 クラッカー お茶 海苔巻き	エネルギー 787 kcal たんぱく質 37.7 g 脂 質 25.0 g カルシウム 326 mg
04	御飯 ー 五色納豆 水 しらたきのチャブチェ風 ー もやしの味噌汁	米、しらたき、砂糖、 ごま油	牛乳、納豆、豚肉(肩)、 鶏ひき肉、チ ーズ、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	バナナ、ミックスベ ジタブル(冷凍)、も やし、ピーマン、た まねぎ、えのきたけ 、にんじん、しいた け、万能ねぎ	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 508 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 384 mg
05	御飯 ー ボークカレー 木 ツナと玉ねぎのサラダ ー トマト	米、じゃがいも、小 麦粉、マヨネーズ、 砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツ ナ油漬缶、米みそ(甘 みそ)、かつお節	たまねぎ、グレープ フルーツ、トマト、に んじん、もやし、きゅ うり、コーン(冷凍)、 福神漬、グリーンビ ース(冷凍)	カレールー、めん つゆ・3倍濃縮、 酒、食塩	牛乳 ビスケット お茶 味噌もち	エネルギー 647 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.8 g カルシウム 201 mg
06	スパゲティミートソース ー チップスサラダ 金 押し麦のスープ ー フルーツ	マカロニ・スパゲティ ー、砂糖、ポテトチ ップス、押麦、片栗 粉、油	ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、豚肉(ば ら)	バナナ、りんご、に んじん、ブロッコリー 、たまねぎ、ホール トマト缶詰、もも缶 ダイス、みかん缶、 はくさい、レタス、し	ウスターソース、 ケチャップ、しょう ゆ、中華だしの素 、コンソメ、酒、食 塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 315 mg
07	御飯 ー さばのしょうが焼き 土 筑前煮 ー しめじの味噌汁	米、板こんにやく、 砂糖、焼ふ(板ふ)	さば、鶏もも肉、米 みそ(甘みそ)、い わし(煮干し)	バナナ、れんこん、 たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ご ぼう、しめじ、いんげ ん、しょうが	しょうゆ、酒、み りん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 240 mg
09	親子丼 ー キャベツのごまネーズ和え 月 かぶの味噌汁 ー フルーツ	米、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏もも肉 、生揚げ、ちくわ、 米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し) 、すりごま	キャベツ、りんご、た まねぎ、にんじん、 ねぎ、かぶ、かぶ・ 菜	かつおだし汁、し ょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 22.9 g カルシウム 450 mg
10	御飯 ー ほっけの蒲焼 火 切干大根と凍り豆腐の煮物 ー 小松菜の味噌汁	米、コーンフレーク 、油、片栗粉、砂糖 、焼ふ(板ふ)	牛乳、ほっけ、米み そ(淡色辛みそ)、 凍り豆腐、油揚げ	バナナ、こまつな、 にんじん、たまねぎ 、切り干したいご ん、しいたけ	しょうゆ、みりん、 酒	牛乳 フルーツ 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 378 mg
12	御飯 ー パンプキンカレー 木 マロニーの中華和え ー 福神漬け	米、でん粉めん(乾)、砂糖、片栗粉、 ごま油	ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩)、卵、ハム	かぼちゃ、バナナ、 にんじん、たまねぎ 、きゅうり、福神漬	カレールー、酢、 しょうゆ	牛乳 クラッカー お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 271 mg
13	御飯 ー 鮭のムニエル 金 ほうれん草のナムル ー わかめの味噌汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし 豆腐、米みそ(甘み そ)、ごま、無塩バ ター、いわし(煮干し)	バナナ、りんご、ほう れんそう、もやし、た まねぎ、にんじん、 生わかめ	みりん、しょうゆ、 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チョコバナナ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.8 g カルシウム 416 mg
14	御飯 ー 豚肉と厚揚げの味噌いため 土 きゅうりの昆布和え ー キャベツの味噌汁	米、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)、油揚げ	バナナ、キャベツ、 もやし、きゅうり、に んじん、たまねぎ、 えのきたけ、塩こん ぶ		牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 394 mg
16	御飯 ー たららの香味揚げ 月 大根サラダ ー なめこの味噌汁	米、油、片栗粉、小 麦粉、砂糖	牛乳、たら、絹ごし 豆腐、卵、米みそ(甘 みそ)、いわし(煮干 し)	だいこん、オレンジ 、きゅうり、なめこ 、にんじん、ねぎ、あ おのり	ノンオイル和風ド レッシング、しょう ゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 448 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 449 mg
17	あんかけ焼きそば ー ブロッコリーのおかか和え 火 おくらと卵のスープ ー フルーツ	焼きそばめん、片栗 粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、かつお節	みかん、はくさい、 ブロッコリー、にんじ ん、ねぎ、もやし、 チンゲンサイ、しい たけ、えのきたけ、 オクラ、黒くくらげ	しょうゆ、酒、み りん、オイスターソ ース、中華だしの素	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 348 mg
18	御飯 ー ほっけの塩焼き 水 ひじきの五目煮 ー すいとん	食パン、米、小麦粉 、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ほっけ、チ ーズ、鶏むね肉、かも めちくわ、ハム、蒸 し大豆、油揚げ	オレンジ、ごぼう、キ ャベツ、たまねぎ、 コーン(冷凍)、まい たけ、れんこん、ね ぎ、にんじん、ピー マン、ひじき	ケチャップ、しょう ゆ、食塩、おろし にんにく	お茶 ゼリー 牛乳 ピザトースト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 262 mg
19	御飯 ー きのこカレー 木 蒸し鶏のサラダ ー ミニトマト	米、カルシウム入り 簡単プリン、片栗粉 、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏 ささ身、米みそ(甘 みそ)、すりごま	みかん、だいこん、 ミニトマト、きゅうり 、にんじん、たまねぎ 、しめじ、しいたけ 、えのきたけ、キャベ ツ、赤ピーマン、福	カレールー	牛乳 せんべい お茶 かんたんプリン	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 579 mg

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
20	御飯 ー レバーのマリアナソース 金 きゅうりとちくわの中華和え ー 卵の味噌汁	米、ローレルパン、油 、小麦粉、砂糖、片 栗粉、マーガリン、 ごま油	牛乳、豚レバー、卵 、かもめちくわ、米 みそ(甘みそ)、い わし(煮干し)	バナナ、きゅうり、も やし、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ	中濃ソース、ケチ ャップ、酢、しょう ゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 メロンパン風	エネルギー 793 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 31.7 g カルシウム 394 mg
21	御飯 ー 鶏肉のすき焼き風 土 いんげんのごま和え ー さつまいもの味噌汁	米、さつまいも、しら たき、砂糖	牛乳、鶏もも肉、焼 き豆腐、白みそ、油 揚げ、すりごま	りんご、はくさい、い んげん(ゆで)、ねぎ 、もやし、コーン(冷 凍)、えのきたけ、に んじん	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 351 mg
24	じゃじゃ麺 ー おくらとちくわの海苔あえ 火 中華スープ ー フルーツ	じ分つき米、生中 龍めん、味噌ラメ ンスープ、片栗粉、 砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏もも肉 、ちくわ、油揚げ、 白みそ	りんご、にんじん、 オクラ、ねぎ、ごぼう 、まいたけ、レタス、 しいたけ、生わかめ 、焼きのり	しょうゆ、酒、み りん、酢、おろししょ うが、中華だしの 素、食塩	牛乳 せんべい お茶 鶏ごぼうごはん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 204 mg
25	御飯 ー 鮭の塩焼き 水 三色おひたし ー 芋の子汁	米、しらたき、さとい も	牛乳、さけ、木綿豆 腐、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、かつ お節	バナナ、キャベツ、 にんじん、まいたけ 、ねぎ、ごぼう、菊の り	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 472 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 342 mg
26	御飯 ー チリコンカン 木 豚しゃぶサラダ ー ゆで卵	じゃがいも、米、油、 片栗粉、たまねぎド レッシング、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉 、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、 粉チーズ	みかん、レタス、に んじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり 、ホールトマト缶詰	ケチャップ、コンソ メ、食塩、カレー 粉、おろしにんに く	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 707 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 30.9 g カルシウム 353 mg
27	御飯 ー たらしの西京焼き 金 すき昆布の煮物 ー 豚汁	食パン、米、じゃが いも、しらたき、油、 砂糖	牛乳、たら、生クリ ーム、豚肉(もも)、米 みそ(甘みそ)、さつ まいも、米みそ(淡 色辛みそ)、凍り豆 腐	バナナ、しめじ、ご ぼう、にんじん、い ちごジャム、キャベ ツ、ねぎ、刻みこん ぶ	みりん、しょうゆ、 酒	牛乳 ウエハース 牛乳 いちごクリームパン	エネルギー 652 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 354 mg
28	御飯 ー チンジャオロース 土 かぶときゅうりの昆布和え ー ふのりの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木 綿豆腐、米みそ(甘 みそ)、いわし(煮干 し)	りんご、かぶ、たけ のこ(ゆで)、きゅうり 、ピーマン、赤ピー マン、黄ピーマン、 ねぎ、にんじん、塩 こんぶ、ふのり(素干	酒、しょうゆ、み りん、オイスターソ ース、めんつゆ・3 倍濃縮、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 309 mg

発酵食品を食べよう

日本で古くから
親しまれてきた
納豆や漬けもの、
カツオ節などは、
保存性とおいしさを
高めるために作られた発酵食品です。免疫
力をアップさせる効果もあるため、積極的
にとりたいですね。



食品の事故に注意

節分の豆による誤嚥

食べものが食道を通らず、気管に入っ
てしまうことを誤嚥といいます。
節分の豆は窒息や誤嚥のリスクがあるの
で、5歳以下の子どもには
食べさせないようにして
ください。



節分の豆まき

節分に豆をまくのは、旧暦の新年の始まりである立春の前日に、
家に災い＝鬼が入り込まないようにするためだといわれています。
鬼を魔ととらえ、鬼の目(魔目)を打つという意味で、豆が
用いられているといわれています。



※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(火) 2月生まれの誕生会(節分誕生会)

28日(土) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら)