



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	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	
01	御飯 （たらのムニエル） 火 大根サラダ （わかめの味噌汁）	米、砂糖、小麦粉、米粒麦(切断麦)、油	ヨーグルト(無糖)、たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、バター、いわし(煮干し)	りんご、バナナ、きゅうり、もも缶、ダイス、だいこん、みかん缶、たまねぎ、にんじん、生わかめ	ノンオイル和風ドレッシング、食塩	牛乳ビスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 6.7 g カルシウム 179 mg
02	御飯 （チンジャオロース） 水 きゅうりとちくわの中華和え （厚揚げの味噌汁）	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛肉(もも)、生揚げ、かもめちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、きゅうり、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、みかん	酢、しょうゆ、オイスターソース	牛乳ウエハース りんごジュース おかし	エネルギー 328 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 6.3 g カルシウム 74 mg
03	鬼ごぼん （鶏のから揚げ） 木 押し麦のチョップサラダ （オレンジつぶつぶゼリー）	米、片栗粉、油、押麦、焼ふ、たまねぎ、小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ、ハム、ベーコン、蒸し大豆、ゼラチン、でんぷ、無塩バター、さけフレーク	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、かんぴょう(甘煮)、ねぎ、コーン	かつお・昆布だし汁、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 638 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 76 mg
04	温そうめん （五目野菜のみそ煮） 金 フルーツ	干しそうめん、さいとうも、小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かまぼこ、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	バナナ、キャベツ、ほうれん草、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 251 mg
05	御飯 （ほっけのもみじ焼き） 土 すき昆布の煮物 （かぶの味噌汁）	米、マヨネーズ、しらたき、小麦粉	牛乳、ほっけ(開き干し)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	みかん、にんじん、かぶ、ごぼう、刻みこんぶ、かぶ・葉	酒、しょうゆ、みりん	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 348 mg
07	いちごジャムパン （スパニッシュオムレツ） 月 ツナサラダ （コンソメスープ）	食パン、マカロニス、パゲティ、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬	りんご、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、きゅうり、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 185 mg
08	御飯 （焼きぎょうざ） 火 レタスのサラダ （ミニトマト）	米、米粒麦(切断麦)、油	ヨーグルト(加糖)、卵	グレープフルーツ、クリームコーン缶、コーン缶、ミニトマト、レタス、きゅうり、キャベツ、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、ノンオイル和風ドレッシング	りんごジュース クラッカー お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 7.4 g カルシウム 123 mg
09	御飯 （さばの竜田揚げ） 水 かぶのさつぱり和え （しめじの味噌汁）	米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、かぶ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぶ・葉、レモン果汁、しょうが	みりん、しょうゆ、酢	牛乳スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 192 mg
10	御飯 （野菜カレー） 木 マロニーの中華和え （福神漬）	食パン、米、じゃがいも、でん粉めん(乾)、砂糖、米粒麦(切断麦)、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、無塩バター、卵、ハム	パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、福神漬、野菜ジュース	カレー粉、酢、しょうゆ	牛乳ウエハース 牛乳 食パンラスク	エネルギー 643 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 24.4 g カルシウム 188 mg
12	御飯 （鮭の磯辺焼き） 土 かぼちゃの煮物 （小松菜の味噌汁）	米、米粉、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、ごまつな、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.7 g カルシウム 165 mg
14	御飯 （五色納豆） 月 切干大根と里芋の旨煮 （ふりの味噌汁）	米、さいとうも、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	アイスクリーム、納豆、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、チーズ、ホイップクリーム、ちくわ、いわし(煮干し)	バナナ、いちご、ミックスベジタブル(冷凍)、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ、ふりの(煮干し)、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳ビスケット お茶 チョコレートパフェ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 206 mg
15	御飯 （ほっけの塩焼き） 火 豆腐入りひじきの煮物 （なめこの味噌汁）	じゃがいも、米、油、しらたき、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、ほっけ、木綿豆腐、絹ごし豆腐、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	みかん、ごぼう、めこ、ねぎ、ひじき	コンソメ、食塩	牛乳クラッカー 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.5 g カルシウム 272 mg
16	御飯 （肉団子の甘酢あん） 水 ブロッコリーのおかか和え （板麩の味噌汁）	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、菊のり、しょうが	しょうゆ、酢、酒	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 205 mg
17	御飯 （チリコンカン） 木 コールスローサラダ （ゆで卵）	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、米粒麦(切断麦)、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、ウインナー、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ハム	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳フルーツ 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.9 g カルシウム 228 mg
18	御飯 （鮭の西京焼き） 金 きゅうりの昆布和え （すいとん）	米、ホットケーキ粉、小麦粉、黒砂糖、しらたき、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さけ、鶏むね肉、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、もやし、ごぼう、キャベツ、まいたけ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 248 mg

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	
19	わかめご飯 （豆腐チャンプルー） 土 おくらの胡麻和え （里芋の味噌汁）	米、さいとうも、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すくごま、かつお節	みかん、大豆もやし、オクラ、にんじん、たまねぎ、ごま、コーン缶(冷凍)、生わかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、食塩	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 333 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.4 g カルシウム 212 mg
21	御飯 （たらのバター醤油） 月 ほうれん草のおかか和え （たまねぎの味噌汁）	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、バター、かつお節	りんご、ほうれん草、もやし、たまねぎ、コーン缶、生わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.0 g カルシウム 210 mg
22	五目ラーメン （花野菜サラダ） 火 フルーツ	生中華めん、七分つき米、板こんにやく、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	鶏もも肉、豚肉(もも)	みかん、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごぼう、しいたけ、まいたけ	中華スープ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳ビスケット お茶 鶏ごぼうご飯	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 6.1 g カルシウム 76 mg
24	御飯 （チキンカツカレー） 木 小松菜と厚揚げのサラダ （福神漬）	米、じゃがいも、食パン、パン粉、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、生揚げ、ピザ用チーズ、卵、しらす干し、ごま、鶏ひき肉	バナナ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、福神漬	カレー粉、めんつゆ・3倍濃縮、おろししょうが	牛乳ビスケット 牛乳 しらすマヨトースト	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.7 g カルシウム 325 mg
25	御飯 （さばの塩焼き） 金 れんこんのきんぴら （豚汁）	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、ごま	パイナップル、オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、キャベツ、ねぎ	しょうゆ、食塩	お茶ゼリー 牛乳 パイナップル	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 230 mg
26	御飯 （豚肉のしょうが焼き） 土 三色おひたし （豆腐の味噌汁）	米	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、菊のり		牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.2 g カルシウム 187 mg
28	御飯 （キッズピビンバ） 月 いんげんのごま和え （わかめスープ）	米、とうもろこし(玄穀)、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	りんご、ほうれん草、キャベツ、もやし、いんげん、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、生わかめ、しょうが、に	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、焼肉のたれ甘口、食塩、中華だしの素、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ポップコーン	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 197 mg

★人気メニュー★【食パンラスク】

《材料》
食パン1枚 / バター(マーガリン) 15g
砂糖5g / トッピンググラニュー糖 適量

- 《作り方》
- ①大き目のボウルにバターを溶かす。
電子レンジ600Wで20秒。
 - ②食パンを角切りにする。6×6くらい。
お好みの大きさでOK
 - ③バターを溶かしたボウルにパンを入れ、全体にバターが絡むように、底からすくうように混ぜる。
 - ④砂糖を加えてよく混ぜる。
 - ⑤クッキングシートにパンが重ならないように広げ、190℃のオーブンで15分焼く。
 - ⑥きつね色になったら取り出し、トッピンググラニュー糖をまぶして出来上がり。

※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。

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし、内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。

- ※与え方のポイント
- ①「栄養豊富な食べ物を選ぶ」
 - ②「糖質や油脂が多いものを避ける」
 - ③「大人が食べて少し物足りなく感じるくらいの味」

誤嚥や窒息のおそれがある食品に注意

一般的におやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、2021年1月には、消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と、注意喚起する年齢を3歳から5歳に引き上げました。



3日(木) 誕生会
26日(土) 手作り弁当日