

# 2月の献立表



節分には、ヒラギの小枝に焼いたいわしの頭をつけて玄関に飾る風習があります。これは、ヒラギのトゲで鬼の目を刺し、いわしの焼くにおいで鬼を追い払うという意味があります。地域によってはいわし料理を食べる地域もあるそうです。保育園ではこの風習にちなんで、給食に「いわしの蒲焼き」を出します。子ども達が大好きな甘いタレなので、ご飯がよくすすみます。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才 1・2才	3・4・5才 1・2才
2(月)	さつま芋	胚芽入りご飯・豚肉の生姜焼き 大根サラダ・フルーツ かぼちゃと豆苗の味噌汁	豚ロース肉 かつお節	米 おでん	玉ねぎ・大根・舞茸 人参・きゅうり かぼちゃ・豆苗	★ おでん 麦茶	629 573	24.3 22.2
<節分> 3(火)	じゃが芋	胚芽入りご飯・いわしの蒲焼き キャベツのおかか和え・フルーツ なめこと根菜の味噌汁	いわし かつお節	米 ピザトースト	キャベツ・人参 なめこ 大根	★ ピザトースト 麦茶	602 576	23.0 23.1
4(水)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 麩と三つ葉のすまし汁・フルーツ	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	米 里芋 ジャムクレープ	人参・牛蒡・筍 蓮根・ほうれん草 三つ葉・こんにゃく	★ ジャムクレープ 牛乳	653 571	22.0 20.1
5(木)	パン	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	豚小間 牛乳	米 じゃが芋 ぶどうゼリー	玉ねぎ・人参 キャベツ・セロリ きゅうり	★ ぶどうゼリー おせんべい 牛乳	664 562	20.5 17.0
6(金)	じゃが芋	ラビットロール・タンドリーチキン かぼちゃと豆のサラダ コーンスープ・フルーツ	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	ラビットロール マヨネーズ チャーハン	かぼちゃ・生姜 にんにく・玉ねぎ きゅうり	★ チャーハン 麦茶	598 558	21.9 21.2
7(土)	かぼちゃ	親子丼・白菜の胡麻和え じゃが芋と水菜の味噌汁 フルーツ	鶏もも肉 卵	米 じゃが芋	白菜・人参 玉ねぎ 水菜	★ ドーナツ 麦茶	608 565	20.4 20.1
9(月) 25(水)	昆布	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き もやしとちくわのおかか和え さつま芋とえのきの味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	米 さつま芋 カステラ	もやし・人参 大根 えのき	★ カステラ 牛乳 ツナサンド	656 588	24.0 22.5
10(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・鮭の味噌焼き 切昆布と野菜の煮物・フルーツ 里芋とほうれん草のすまし汁	鮭 油揚げ 牛乳	米 里芋 胡麻クッキー	人参・筍 いんげん ほうれん草	★ 胡麻クッキー 牛乳	624 562	24.6 23.3
12(水)	バナナ	スパゲッティミートソース シーザーサラダ フルーツ	豚挽肉 チーズ	スパゲッティ クロワッサン	玉ねぎ・人参 レタス・きゅうり 水菜・ホールトマト	★ クロワッサン 麦茶	620 542	21.1 18.0
13(金)	じゃが芋	胚芽入りご飯・チキンカツ ブロッコリーの胡麻和え・フルーツ さつま芋の豆乳味噌汁	鶏胸肉 卵	米 さつま芋 かぼちゃホットケーキ	ブロッコリー コーン・しめじ 大根	★ かぼちゃホットケーキ 麦茶	642 573	22.4 21.5
16(月)	じゃが芋	三色丼・フルーツ ほうれん草としらすの和え物 かぼちゃとキャベツの味噌汁	豚挽肉 卵 しらす	米 りんごの ヨーグルトケーキ	ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ・キャベツ	★ りんごのヨーグルトケーキ 麦茶	616 565	22.7 22.0
17(火)	かぼちゃ	胡麻パン・ポークビーンズ コールスローサラダ ミックススープ・フルーツ	豚小間 大豆水煮 牛乳	胡麻パン じゃが芋 マカロニきな粉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン しいたけ・ほうれん草	★ マカロニきな粉 牛乳	637 530	25.2 20.9
<4オクッキング> 18(水)	さつま芋	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあんかけ フルーツ	豚小間 豚挽肉	ゆでうどん 里芋 ケチャップライス	人参・大根 牛蒡・こんにゃく かぼちゃ	★ ケチャップライス 麦茶	599 558	20.1 18.5
19(木)	じゃが芋	胚芽入りご飯・回鍋肉 春雨サラダ・かき玉スープ フルーツ	豚小間 ロースハム 卵	米 焼きそば	キャベツ・人参 ピーマン・豆苗 きゅうり	★ 焼きそば 麦茶	622 561	22.2 20.4
<3オクッキング> 20(金)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・白菜のおかか和え れんこんのはさみ揚げ・フルーツ じゃが芋と大根の味噌汁	豚挽肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 ジャムサンド	蓮根・長ネギ 白菜・人参 大根	★ ジャムサンド 牛乳	634 569	23.5 21.3
21(土)	パン	ポークカレー イタリアンサラダ フルーツ	豚小間	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 きゅうり キャベツ	★ おせんべい 麦茶	616 575	16.7 17.2
23(月)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 たたききゅうりの和え物 わかめスープ・フルーツ	豚挽肉 木綿豆腐	米 プリン おせんべい	長ねぎ・にんにく きゅうり 人参・えのき	★ プリン おせんべい 麦茶	625 564	20.2 18.5
<5オクッキング> 24(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・切干大根の煮物 カレイの煮つけ・ブロッコリー かぼちゃと水菜の味噌汁・フルーツ	カレイ 油揚げ 牛乳	米 バウムクーヘン	人参・かぼちゃ 水菜・しめじ 干しいたけ	★ バウムクーヘン 牛乳	603 556	24.3 22.9
<誕生会> 26(木)	かぼちゃ	サンドパン・ハンバーグ チーズ入りサラダ・フルーツ 野菜のカレー風味スープ	豚挽肉 卵 チーズ	パン ケーキ	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・人参 白菜	★ ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	612 563	21.8 19.7
27(金)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・いんげんの胡麻和え 鮭のちゃんちゃん焼き・フルーツ はんぺんと白菜のすまし汁	鮭 はんぺん 牛乳	米 バター スイートポテト	玉ねぎ・人参 もやし・エリンギ いんげん・白菜	★ スイートポテト 牛乳	597 535	23.4 21.8
28(土)	パン	スパゲッティナポリタン シーザーサラダ フルーツ	ベーコン ウィンナー チーズ	スパゲッティ あんぱん	玉ねぎ・人参 きゅうり・水菜 ピーマン・レタス	★ あんぱん 麦茶	636 560	18.1 16.8

\* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\* ★印は手作りおやつです。