



2月の献立表



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	捕食 ☆	
1	月	牛乳 おふろスク	厚揚げの中華風炒め 中華風サラダ ご飯 わかめスープ フルーツ	米 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉	豚肉 生揚げ	白菜 人参 ねぎ しめじ きゅうり もやし わかめ 万能ねぎ フルーツ	595 18.1	麦茶 ビスケット	
2	火	牛乳 金棒クッキー	鶏のねぎ味噌焼き 野菜のたまり漬け 大豆入りじゃこ飯 青菜の澄まし汁 フルーツ	米 砂糖 油	鶏肉 大豆 じゃこ	ねぎ 大根 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき フルーツ	615 22.6	麦茶 パン	
3	水	牛乳 パン	ぶりと長芋の揚げ物 ほうれん草のごま酢和え 麦ご飯 なすの味噌汁 フルーツ	米 押麦 長芋 油 砂糖	ぶり 味噌 かつお節	人参 ほうれん草 なす 玉ねぎ フルーツ	581 22.7	麦茶 パン	
4	木	牛乳 りんごケーキ	そばろご飯 いんげんの煮びたし 根菜の味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	鶏肉 卵 味噌	しょうが いんげん 大根 ごぼう 人参 フルーツ	594 27.2	麦茶 パン	
5	金	牛乳 マヨコーントースト	ソーセージポトフ チキンサラダ ご飯 フルーツ	米 じゃがいも 油 砂糖	ウインナー ささみ	玉ねぎ 人参 きゃべつ 大根 レタス きゅうり トマト フルーツ	570 18.6	麦茶 パン	
6	土	牛乳 お菓子	焼き肉丼 きゃべつのお浸し 青梗菜の味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 味噌	しょうが 玉ねぎ きゃべつ 人参 青梗菜 えのき フルーツ	549 18.6	麦茶 せんべい	
8	月	牛乳 ちんすこう	魚の漬け焼き 五色和え ご飯 おこと汁 フルーツ	米 こんにゃく	魚 あずき かつお節 味噌	小松菜 しめじ もやし コーン 人参 大根 ごぼう ねぎ フルーツ	592 22.7	麦茶 ビスケット	
9	火	牛乳 チヂミ	五目炒飯 春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ	米 油 砂糖 ごま油 春雨	ハム ベーコン 豚肉 卵 豆腐	ねぎ しいたけ 人参 ピーマン きゅうり 白菜 万能ねぎ フルーツ	538 18.7	麦茶 パン	
10	水	牛乳 パン	チキンカツ 千切りきゃべつサラダ 麦ご飯 切干大根の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 小麦粉 パン粉	鶏肉 卵 味噌	きゃべつ きゅうり トマト 切干大根 人参 干し椎茸 フルーツ	592 22.3	麦茶 パン	
11	木	建国記念日 (お休み)							
12	金	牛乳 たぬきおにぎり	スパゲティナポリタン 花野菜サラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ	スパゲティ 油	ベーコン ハム	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ ブロッコリー カリフラワー コーン フルーツ	578 17.1	麦茶 パン	
13	土	牛乳 お菓子	鶏のねぎ塩焼き サラダ ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ	米 ごま油	鶏肉 豆腐	ねぎ レタス きゅうり トマト わかめ フルーツ	534 20.7	麦茶 せんべい	
15	月	牛乳 バナナケーキ	ハムと冬野菜の炒め物 叩ききゅうり ご飯 コーンスープ フルーツ	米 油 ごま油 片栗粉	ハム 卵	しいたけ (干) 人参 白菜 ブロッコリー しょうが にんにく ねぎ きゅうり コーン フルーツ	567 16.2	麦茶 ビスケット	
16	火	牛乳 お好み焼き	魚の煮付 ひじきの五目煮 冬野菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 油	魚 大豆 油揚げ	ひじき 人参 干し椎茸 ほうれん草 大根 ねぎ フルーツ	551 23.3	麦茶 パン	
17	水	牛乳 パン	バーベキューチキン 温野菜サラダ 麦ご飯 水菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 さつまいも	鶏肉 味噌	玉ねぎ にんにく しょうが いんげん 人参 水菜 もやし ねぎ フルーツ	603 23.4	麦茶 パン	
18	木	牛乳 ノンフライポテト	キーマカレーライス サラダ 野菜スープ フルーツ	米 バター カレールウ	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 レタス きゅうり トマト セロリ フルーツ	612 18.5	麦茶 パン	
19	金	牛乳 おにぎり	筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 豆腐とねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 里芋 油 こんにゃく	鶏肉 味噌 豆腐 ちくわ さつま揚げ	蓮 しいたけ (干) 人参 ごぼう 筍 絹さや わかめ きゅうり ねぎ フルーツ	603 23.1	麦茶 パン	
20	土	牛乳 お菓子	ウインナーソテー サラダ パン 牛乳 フルーツ	パン 油	ウインナー 牛乳	レタス きゅうり ブロッコリー ミニトマト フルーツ	531 16.2	麦茶 せんべい	
22	月	牛乳 マカロニきなこ	ホイコーロー ナムル ご飯 茸と卵のスープ フルーツ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 卵	きゃべつ ピーマン パプリカ ほうれん草 人参 豆もやし えのき しいたけ しめじ 万能ねぎ フルーツ	598 22.9	麦茶 ビスケット	
23	火	天皇誕生日 (お休み)							
24	水	牛乳 パン	白身魚のチーズパン粉焼き ハーブチキンサラダ ご飯 ベジタブルスープ フルーツ	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	白身魚 粉チーズ 鶏肉 ベーコン	パセリ レタス きゅうり トマト 玉ねぎ セロリ フルーツ	571 27.5	麦茶 パン	
25	木	牛乳 ふかし芋	豚玉丼 かぶときゅうりの浅漬け きゃべつの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 卵 味噌	玉ねぎ かぶ きゅうり きゃべつ フルーツ	585 25.1	麦茶 パン	
26	金	牛乳 五平餅	治部煮 小松菜ののり和え 雑穀ご飯 フルーツ	米 五穀 砂糖 里芋 ごま油 こんにゃく	鶏肉 生揚げ	大根 蓮 しいたけ (干) 人参 ごぼう ブロッコリー のり フルーツ	596 21.6	麦茶 パン	
27	土	牛乳 お菓子	煮込みうどん 豚肉と切り昆布の煮物 フルーツ	うどん 砂糖	鶏肉 油揚げ 豚肉	大根 人参 ねぎ しめじ 刻み昆布 フルーツ	583 22.8	麦茶 せんべい	

★2日 (月) 節分です。節分が2月2日になるのは124年ぶりです。節分に豆をまき歳の数だけ豆を食べることで1年間の無病息災を願います。園でも豆まきをします!!鬼を退治して元気に1年過ごしましょう!!

★8日 (月) お事汁(おことじる)です。2月8日を「事八日」といい、事を始める節目として、その年の無病息災や五穀豊穡を願って野菜たっぷりのお事汁を飲む風習が古くから伝わっています。

※園での栄養摂取量 3歳児以上580kcal、1・2歳児は540kcal 1日の40%を目標としています。

※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。 ☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。