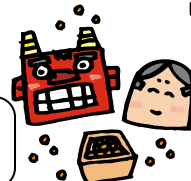


2月給食献立表



《2月献立のねらい》

- 1.食品・料理の種類を多く取り入れ十分食べられるようにします。
- 2.献立、おやつにボリュームを持たせます。
- 3.咀嚼力をつけるような献立を取り入れます

※1歳は午前のおやつに牛乳が付きます。

1歳は乳児 2,3,4,5歳は幼児 を見てください

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
1 木	梅昆布ごはん 揚げ餃子 さつまいものきんぴら かぶのすまし汁	米 あわ 梅干し 刻み昆布 ぎょうざの皮 豚肉 キャベツ たら にんにく ごま油 油 醤油 さつまいも にんじん いんげん 砂糖 かぶ かぶ葉	幼児 みかんケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 バター みかん缶 砂糖 【乳児: 麩 えのき 味噌】
			乳児 みかんケーキ 麩とえのきの味噌汁	
2 金	ごはん(きび入り) 鶏の唐揚げ青のり風味 大豆の五目煮 いわしのつみれ汁	米 きび 鶏肉 片栗粉 生姜 青のり 油 醤油 大豆 こんにゃく ごぼう 人参 ハス 昆布 砂糖 まいわし 豆腐 片栗粉 ほうれん草 味噌	幼児 きなこラスク りんご(2歳~)	食パン 豆乳マーガリン きな粉 砂糖 【乳児:かぶ かぶ葉 醤油】
			乳児 きなこラスク かぶのスープ 1歳:みかん	
3 土	ハムチャーハン 肉じゃが煮 豆腐のすまし汁 いちご	米 ハム 人参 葱 いんげん 油 醤油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 砂糖 豆腐 わかめ	幼児 市販せんべい 市販煮干しごまチップ	市販せんべい(小麦乳卵なし)
			乳児 市販せんべい お茶 2歳:市販煮干しごまチップ	
5 月 立春(4日)	ちらしずし 鶏のみりん焼き うどのきんぴら 吉野汁	米 卵 油揚げ 干し椎茸 人参 いんげん 油 砂糖 酢 鶏肉 醤油 うど ごま油 豆腐 たら えのき 片栗粉	幼児 じゃこわかめ焼きおにぎり	米 ちりめんじゃこ わかめ 醤油 【乳児:白菜 大根 醤油】
			乳児 じゃこわかめ焼きおにぎり 白菜のすまし汁	
6 火	ピラフ 小松菜とひき肉の炒めもの ポテトスープ	米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 いんげん 油 豚肉 小松菜 もやし ごま油 片栗粉 砂糖 醤油 ベーコン じゃがいも セロリ	幼児 ミルククリームサンド 煮干し	食パン(乳卵なし) 小麦粉 コンスターチ 牛乳 バター 砂糖 【乳児:ほうれん草 葱 醤油】
			乳児 ミルククリームサンド ほうれん草のすまし汁 2歳:煮干し	
7 水	ごはん(あわ入り) 鰯の塩こうじ焼き うずら豆の甘煮 はすのそぼろ煮 白菜の味噌汁	米 あわ 鰯 うずら豆 砂糖 鶏肉 ハス 人参 いんげん 片栗粉 ごま油 砂糖 醤油 白菜 さつまいも 味噌	幼児 チャーシューめん いちご	中華麺 豚肉 葱 生姜 もやし チンゲン菜 にんにく ごま油 醤油
			乳児 チャーシューめん いちご	
8 木	おかかぶりかけごはん ひりゅうず 里芋と人参の煮物 チンゲン菜の味噌汁	米 あわ かつお節 ごま 青のり 醤油 えび 豆腐 片栗粉 ひじき 人参 葱 やまといも 砂糖 油 豚肉 里芋 干し椎茸 いんげん 玉ねぎ チンゲン菜 味噌	幼児 ピザパイ	パイシート チーズ ツナ缶 ほうれん草 トマトケチャップ 【乳児:じゃがいも 玉ねぎ】
			乳児 ピザパイ ポテトスープ	
9 金	ひじきごはん 豚肉の甘辛炒め 小松菜のおかか煮 きりたんぼ	米 油揚げ ひじき 人参 砂糖 醤油 豚肉 玉ねぎ 油 小松菜 もやし かつお節 鶏肉 きりたんぼ 白滝 舞茸 葱 水菜 ごま油	幼児 フライドポテト いちご	じゃがいも 青のり 【乳児:大根 小松菜 味噌】
			乳児 フライドポテト 大根の味噌汁 いちご	
10 土	ドライカレー ほうれん草炒め 豚肉と野菜のスープ いちご	米 豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 カレー粉 トマトケチャップ カレールウ(小麦乳卵なし) ほうれん草 もやし 油 豚肉 じゃがいも キャベツ	幼児 市販せんべい 市販煮干しごまチップ	市販せんべい(小麦乳卵なし)
			乳児 市販せんべい お茶 2歳:市販煮干しごまチップ	
13 火	ごはん(あわ入り) えのき入りとりつくね煮 酢入り野菜 じゃがいもの味噌汁	米 あわ 鶏肉 生姜 葱 えのき 片栗粉 醤油 白滝 ごぼう 人参 ハス ごま 砂糖 酢 じゃがいも もやし 味噌	幼児 ながいもドーナツ 煮干しごまチップ	小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 ながいも 砂糖 油 煮干し ごま 砂糖 醤油 【乳児:澱粉春雨 いんげん】
			乳児 ながいもドーナツ 春雨のすまし汁 2歳:煮干しごまチップ	
14 水	鶏ごぼうおこわ 白身魚の西京焼き もやし炒め わかめのすまし汁	もち米 鶏肉 油揚げ しめじ ごぼう 人参 いんげん 醤油 白身魚 白みそ 砂糖 もやし たら 油 わかめ 葱	幼児 米粉のきなこクッキー いちご	米粉 豆乳 きな粉 砂糖 油 【乳児:人参 玉ねぎ】
			乳児 米粉のきなこクッキー にんじんスープ いちご	
15 木	ごはん(きび入り) 鶏肉のさっぱり煮 にんじんしりしり けんちん汁	米 きび 鶏肉 生姜 砂糖 酢 醤油 人参 もやし かつお節 油 豆腐 こんにゃく 大根 ごぼう 干し椎茸	幼児 中華まん	小麦粉 ドライイースト 豚肉 玉ねぎ 干し椎茸 砂糖 醤油 【乳児:かぶ かぶ葉 醤油】
			乳児 中華まん かぶのスープ	
16 金	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーソテー 田舎風スープ	ロールパン(乳卵なし) マカロニ 鶏肉 えび 玉ねぎ エリンギ オリーブ油 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン ブロッコリー しめじ かぶ かぶ葉 醤油	幼児 大豆とツナの炊き込みご飯	米 ツナ缶 大豆 チンゲン菜 醤油 【乳児:キャベツ 人参 味噌】
			乳児 大豆とツナの炊き込みご飯 キャベツの味噌汁	



節分

立春(4日)

17 土	ハムチャーハン 肉じゃが煮 豆腐のすまし汁 いちご	米 ハム 人参 葱 いんげん 油 醤油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 砂糖 豆腐 わかめ	幼児	市販せんべい 市販煮干しごまチップ	市販せんべい(小麦乳卵なし)
			乳児	市販せんべい お茶 2歳:市販煮干しごまチップ	
19 月	タコライス 大根とベーコンの煮物 わかめスープ	米 豚肉 チーズ 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく 油 トマトケ チャップ トマトピューレ 砂糖 ベーコン 大根 小松菜 醤油 豆腐 わかめ ごま油	幼児	フライビーンズ	大豆 ぎつまいも 人参 片栗粉 ごま 油 砂糖 醤油 【乳児:えのき 玉ねぎ】
			乳児	フライビーンズ えのきのスープ	
20 火	カレーライス 切干大根の煮物 お茶 ヨーグルト	米 押麦 鶏肉 豆乳 じゃがいも 玉葱 人参 にんにく りんご カレールー(小麦乳卵なし) 油 油揚げ 切干大根 干し椎茸 砂糖 醤油	幼児	じゃこわかめ焼きおにぎり	米 ちりめんじゃこ わかめ 醤油 【乳児豆腐 小松菜 味噌】
			乳児	じゃこわかめ焼きおにぎり 豆腐の味噌汁	
21 水	ごはん(あわ入り) 鰯の塩こうじ焼き うずら豆の甘煮 はすのそぼろ煮 白菜の味噌汁	米 あわ 鰯 うずら豆 砂糖 鶏肉 ハス 人参 いんげん 片栗粉 ごま油 砂糖 醤油 白菜 さつまいも 味噌	幼児	チャーシューめん いちご -	中華麺 豚肉 葱 生姜 もやし チンゲン菜 にんにく ごま油 醤油
			乳児	チャーシューめん いちご	
22 木	おかかふりかけごはん ひりゅうず うどのきんぴら 玉ねぎの味噌汁	米 あわ かつお節 ごま 青のり 醤油 えび 豆腐 片栗粉 ひじき 人参 葱 やまといも 砂糖 油 うど ごま油 玉ねぎ チンゲン菜 味噌	幼児	クリームサンド いちご	食パン(乳卵なし) 小麦粉 コンスターチ 卵 牛乳 バター 砂糖 【乳児:キャベツ えのき 醤油】
			乳児	クリームサンド キャベツのすまし汁 いちご	
23 金	ひじきごはん 豚肉の甘辛炒め 小松菜のおかか煮 きりたんぼ	米 油揚げ ひじき 人参 砂糖 醤油 豚肉 玉ねぎ 油 小松菜 もやし かつお節 鶏肉 きりたんぼ 白滝 舞茸 葱 水菜 ごま油	幼児	ピザパイ 煮干し	パイシート チーズ ツナ缶 ほうれん草 トマトケチャップ 【乳児:大根 人参 醤油】
			乳児	ピザパイ 大根のすまし汁 2歳:煮干し	
24 土	ドライカレー ほうれん草炒め 豚肉と野菜のスープ いちご	米 豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 カレー粉 トマトケチャップ カレールー(小麦乳卵なし) ほうれん草 もやし 油 豚肉 じゃがいも キャベツ	幼児	市販せんべい 市販煮干しごまチップ	市販せんべい(小麦乳卵なし)
			乳児	市販せんべい お茶 2歳:市販煮干しごまチップ	
26 月	ごはん(きび入り) 鶏の唐揚げ ほうれん草の煮びたし 吉野汁	米 きび 鶏肉 片栗粉 生姜 油 醤油 ほうれん草 人参 もやし 豆腐 たら えのき 片栗粉	幼児	ホットケーキ いちご	小麦粉 ベーキングパウ ダー 卵 牛乳 砂糖 油 バター はちみつ かぶ かぶ菜 醤油
			乳児	ホットケーキ かぶのスープ いちご	
27 火	スタミナ丼 春巻 中華スープ	米 豚肉 白滝 にんにく 葱 玉ねぎ 油 砂糖 醤油 春巻きの皮 豚肉 片栗粉 澱粉春雨 キャベツ 干し椎茸 たら 豆腐 人参 チンゲン菜	幼児	わかめうどん チーズ -	乾麺 鶏肉 わかめ 葱 醤油
			乳児	わかめうどん チーズ	
28 水	鶏ごぼうおこわ 白身魚の西京焼き もやし炒め 豆腐のすまし汁	もち米 鶏肉 油揚げ しめじ ごぼう 人参 いんげん 醤油 白身魚 白みそ 砂糖 もやし たら 油 豆腐 ほうれん草 葱	幼児	カレーパン	食パン(乳卵なし) 小麦粉 パン粉 玉ねぎ カレールー(小麦乳卵なし) 油 【乳児:チンゲン菜 じゃがいも 味噌】
			乳児	カレーパン チンゲン菜の味噌汁	

けやき組
お別れ遠足



《栄養価》

※0.1歳は午前のおやつに牛乳100ccがつけます。

～ 献立は食材の都合により変更する場合があります ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール 当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物 繊維	食塩 相当量
乳児(1歳・2歳)	505kcal	20.7g	14.9g	230mg	2.2g	160μgRe	0.28mg	0.25mg	14mg	4.1g	2.6g
幼児(3・4・5歳)	575kcal	22.9g	15.8g	189mg	2.8g	159μgRe	0.32mg	0.21mg	15mg	4.8g	2.7g

《出盛り材料》

魚 はまち・まだら・さば・さより・さわら・しじみ 淡色野菜 れんこん・かぶ・生しいたけ・白菜・ねぎ・大根・カリフラワー

緑黄色野菜 小松菜・春菊・ほうれん草・ブロッコリー・かぶの葉・京菜・からし菜

芋類 里芋 果物 みかん・いちご・はっさく・いよかん

お知らせ

今月も引き続き、けやき組さんのリクエスト献立が入っています。今まで食べてきた給食の中で「もう一度食べたい！」給食を選んでもらいました。名前の入っている献立がリクエスト献立です。

食事で
免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

