

献立表

令和2年 2月

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	材料
1	土	麦茶 クッキー	焼きそば 大根サラダ わかめスープ	牛乳 おやつ	中華めん 豚肉 キャベツ にんじん もやし 青のり 大根 きゅうり ツナ缶 カットわかめ
3	月	牛乳 ポーロ	やこめごはん いわし団子 ほうれん草おかか和え なめこのみそ汁 フルーツ	麦茶 恵方巻き	精白米 水煮大豆 しらす ひじき いわし にんじん ごぼう たまねぎ ほうれん草 もやし かつお節 なめこ わかめ きゅうり ツナ缶
4	火	牛乳 ビスケット	クリームパスタ ブロッコリーソテー トマトスープ フルーツ	麦茶 ウィンナードック	スパゲッティ 鮭 ほうれん草 にんじん たまねぎ 牛乳 薄力粉 ブロッコリー エリンギ ベーコン トマト缶 ソーセージ ホットケーキミックス
5	水	麦茶 クラッカー	マーボー丼 青菜と油揚げの煮びたし じゃがいものスープ フルーツ	牛乳 にんじん蒸しパン	精白米 木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ ニラ たまねぎ 油揚げ チンゲン菜 にんじん えのき じゃがいも 薄力粉 ベーキングパウダー 牛乳 鶏卵
6	木	牛乳 クッキー	ハムチーズサンド 鶏のトマト煮 フレンチサラダ フルーツ	麦茶 じゃこチャーハン	ロールパン ハム チーズ 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり 精白米 大根の葉 ねぎ しらす ゴマ
7	金	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の玉子とじ キャベツの塩昆布和え 大根のみそ汁 フルーツ	麦茶 ミートパイ	精白米 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 しめじ にんじん ねぎ キャベツ 塩昆布 大根 パイの皮 豚ひき肉 たまねぎ
8	土	麦茶 チーズ	豚丼 もやしナムル わかめと豆腐のスープ フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 豚肉 たまねぎ にんじん もやし ゴマ カットわかめ 豆腐
10	月	麦茶 ポーロ	野菜たっぷりタン麺 ポテト餃子 フルーツ	牛乳 シュガートースト	中華めん 白菜 にんじん もやし しいたけ ニラ 豚肉 じゃがいも たまねぎ ツナ缶 ぎょうざの皮 食パン 砂糖 パター
12	水	麦茶 クラッカー	わかめごはん 魚の西京焼き 筑前煮 小松菜と豆腐のすまし汁 フルーツ	牛乳 かぼちゃプリン	精白米 混ぜわかめ 白身魚 鶏肉 にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 小松菜 豆腐 かぼちゃ 牛乳 砂糖 寒天
13	木	麦茶 チーズ	食パン ビーンズカレー 菜の花とツナのサラダ ミルクスープ フルーツ	牛乳 カリカリおやき	食パン 大豆 ミックスビーンズ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん カレールウ 菜の花 キャベツ もやし ツナ缶 牛乳 キャベツ コーン 精白米 しらす かつお節
14	金	牛乳 せんべい	ごはん かに玉 ひじき煮 小松菜のみそ汁 フルーツ	麦茶 いちごヨーグルト	精白米 鶏卵 豚ひき肉 ねぎ キャベツ ひじき にんじん しいたけ 水煮大豆 小松菜 油揚げ カニカマ ヨーグルト いちご 砂糖 食パン
15	土	麦茶 クッキー	けんちんうどん 浅漬け フルーツ	牛乳 おやつ	うどん 豚肉 大根 にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ
17	月	牛乳 ポーロ	ごはん からあげ 3色ナムル サンラータン フルーツ	麦茶 いちごババロア	精白米 鶏卵 きゅうり にんじん もやし トマト たまねぎ ベーコン 鶏卵 いちご 砂糖 ゼラチン 牛乳 卵黄 生クリーム
18	火	牛乳 ビスケット	麦ごはん 魚の煮つけ 五目豆 白菜のみそ汁 フルーツ	麦茶 じゃがいもピザ	精白米 押し麦 白身魚 水煮大豆 昆布 にんじん ごぼう れんこん こんにゃく 白菜 油揚げ じゃがいも ピーマン チーズ ベーコン
19	水	麦茶 クラッカー	お 楽 し み 会		
20	木	牛乳 クッキー	食パン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	麦茶 おかかおにぎり	食パン 鶏卵 じゃがいも たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー 精白米 かつお節
21	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐のナゲット 切り干し大根煮 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	麦茶 マカロニスープ	精白米 ふりかけ 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ 切り干し大根 しいたけ にんじん 油揚げ いんげん マカロニ キャベツ コーン ベーコン
22	土	麦茶 チーズ	ツナピラフ キャベツのマリネ わかめスープ	牛乳 おやつ	精白米 ツナ缶 たまねぎ しめじ コーン キャベツ カットわかめ
25	火	麦茶 ビスケット	貝たぐさん肉汁うどん ちくわのいそべ揚げ フルーツ	牛乳 りんごとさつまいもの 重ね煮	うどん 豚肉 かまぼこ わかめ コーン 大根 にんじん ちくわ 薄力粉 青のり りんご さつまいも レーズン パター 砂糖
26	水	麦茶 クラッカー	納豆ごはん とり団子の甘酢あんかけ 菜の花のゴマ和え ねぎとわかめの すまし汁 フルーツ	牛乳 きな粉ホットケーキ	精白米 鶏ひき肉 豆腐 たまねぎ ひじき 菜の花 もやし にんじん ゴマ ねぎ カットわかめ きな粉 ホットケーキミックス 牛乳 鶏卵
27	木	麦茶 チーズ	食パン サバのカレー風味焼き にんじんとピーマンのしりしり きのこクリームスープ フルーツ	麦茶 しらすとわかめの おにぎり	食パン サバ カレー粉 にんじん ピーマン ツナ缶 しめじ えのき 牛乳 ホワイトソース 精白米 しらす 混ぜわかめ
28	金	麦茶 せんべい	ごはん スコップクロック わかめサラダ もやしのみそ汁 フルーツ	牛乳 はっさくのゼリー	精白米 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ パン粉 キャベツ きゅうり にんじん わかめ もやし 油揚げ はっさく 砂糖 寒天
29	土	麦茶 クッキー	親子丼 やみつききゅうり わかめと豆腐のスープ フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 鶏肉 たまねぎ にんじん きゅうり カットわかめ 豆腐

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

★2月3日は節分の日★

節分の日に豆をまくのは「魔滅(まめ)」魔を滅するために。いわしは鬼が嫌う食べ物といわれ、どちらも無病息災を願って食べられているそうです。園では豆をごはん炊き込んで作る「やこめごはん」、いわしを丸ごと使用した「いわし団子」を提供予定です。

ちなみに恵方巻きは、縁起の良い方角(恵方)を向いて、巻き寿司(縁を切らない、福を巻き込む)を食べると縁起が良いと言われています。もともと関東にはない習慣でしたが、コンビニなどの影響で最近定着した新しい習慣です。

★今月の旬食材★

今月は、菜の花、いちご、はっさくを献立に取り入れました。他にも冬野菜のブロッコリーや根菜類も多く使用しています。

♡今月のフルーツ(予定)♡ りんご パナナ いちご キウイ はっさく等柑橘類 を、提供予定です。

平均エネルギー摂取量476.8kcal
平均たんぱく質摂取量18.3g

※2歳児の1日に必要な栄養素量の50%を、給食と2回のおやつで提供しています。