



2月の献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		3歳未満児 午前おやつ
				血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	やきぶたとコーンのチャーハン ブロッコリーとトマトのサラダ チンゲンサイのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油、 三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬 缶、焼き豚	バナナ、ブロッコリー、トマト、 チンゲンサイ、にんじん、コー ン缶、生わかめ、ねぎ
2	日					
3	月	※おにさんカレー ブロッコリーのゴママヨあえ ※いわしだんごとだいこんのみそしる いちご	ぎゅうにゅう ※かなぼう パン 	米、マヨネーズ、すりごま (白)、油、パン	牛乳、豚ひき肉、いわしすり 身、みそ、バター	いちご、たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー、ホールトマト缶、 れんこん、ヤングコーン、にん じん、赤ピーマン、生わかめ、 干しぶどう、しょうが
4	火	※せきはん さばのみそに こまつなとにんじんのごまあえ とうふとえのきのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	もち米、さつまいも、三温糖、 ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ、 あずき(乾)	こまつな、にんじん、えのきた け、みつば、糸こんにゃく、 しょうが
5	水	バターボール(天然酵母パン) パンプキンオムレツ キャベツのサラダ ミニフィッシュ クリームシチュー みかん	むぎちゃ いなりずし	バターボール(0~1歳、食パ ン)、米、じゃがいも、三温糖、 油、ごま油	牛乳、卵、寿司揚げ、鶏もも 肉、ハム、ミニフィッシュ(味 付け小魚、0~2歳児・しらす 干し)、バター	みかん、かぼちゃ、キャベツ、 ブロッコリー、ホールトマト缶、 ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コー ン缶
6	木	わかめごはん かじきのバターしょうゆソテー ごぼうときゅうりのサラダ きゃべつのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、マヨネーズ、小麦粉、すり ごま(白)、三温糖	牛乳、かじき、みそ、バター、 卵	キウイフルーツ、ごぼう、キャ ベツ、しめじ、きゅうり
7	金	ごはん とりにくのゆかりからあげ きざみこんぶのいために さつまじる ヨーグルト 	むぎちゃ にゅうめん	米、さつまいも、油、片栗粉、 三温糖、干しとうめん	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、 みそ、さつま揚げ、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじ ん、刻みこんぶ、干ししいた け、しょうが、葉ねぎ、ほうれ んそう
8	土	おやこどん マカロニサラダ ふゆやさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、マカロニ・スハゲ ティ、マヨネーズ、三温糖、 黒すりごま、ごま	牛乳、卵、鶏こま肉、チーズ、 無塩バター、ハム	バナナ、たまねぎ、ほうれん そう、はくさい、にんじん、 きゅうり、しいたけ、刻みのみ
9	日					
10	月	ざっこくまいごはん みそふうみわふうミートローフ ひじきまめ かぶとわかめのすましじる みかん	ぎゅうにゅう ミニボールドーナツ	米、三温糖、油、パン粉、ごま、 雑穀米、ドーナツ	牛乳、豚ひき肉、卵、大豆(ゆ で)、油揚げ、みそ	みかん、かぶ葉付き、たまね ぎ、えのきたけ、にんじん、し いたけ、生わかめ、ひじき
11	火	建国記念の日				
12	水	ごはん とうふとツナのハンバーグ ごもきんぴら かぼちゃとねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう オリーブオイル クッキー	米、小麦粉、三温糖、オリーブ 油、油、ごま、ごま油	牛乳、押し豆腐、ツナ油漬缶、 みそ、卵	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、 ごぼう、こまつな、にんじん、 ねぎ、だいこん、しいたけ、糸 こんにゃく
13	木	ぎょうざどん ちゅうかふうサラダ わかめとたまごスープ みかん	のむヨーグルト きなこトースト	米、食パン、はるさめ、三温 糖、ごま油、ごま、ぎょうざの 皮	ヨーグルト(4リンク)、豚ひき 肉、卵、バター、きな粉	みかん、キャベツ、ほうれんそ う、もやし、みかん缶、きゅう り、にんじん、生わかめ、ら、 にんにく、しょうが
14	金	むぎいりふりかけごはん さけのいそべやき キウイフルーツ ほうれんそうのおかかあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ※パレンタイン ココアカップケーキ 	米、砂糖、片栗粉、押麦、油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、卵、 バター、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそ う、だいこん、にんじん、あお のり
15	土	やきぶたとコーンのチャーハン ブロッコリーとトマトのサラダ チンゲンサイのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油、 三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬 缶、焼き豚	バナナ、ブロッコリー、トマト、 チンゲンサイ、にんじん、コー ン缶、生わかめ、ねぎ
16	日		あさがおさんはクッキング です。エプロン、三角巾、 マスクを前日までにご用 意お願いします。			

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	月	ハヤシライス ブロッコリーのゴママヨあえ いわしだんごたさいこんのみそしる ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう パタースティックパン	米、マヨネーズ、油、すりごま(白)、パン	牛乳、いわしすり身、豚こま肉、みそ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児・しらす干し)	オレシ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、エリンギ、赤ピーマン、しめじ、生わかめ、しょうが	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
18	火	はつがげんまいりごはん さばのみそに こまつなとにんじんのごまあえ とうふとえのきのすましる ゼリー	ぎゅうにゅう スイートポテト	米、さつまいも、発芽玄米、三温糖、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ、バター、生クリーム	こまつな、にんじん、えのきたけ、みつば、糸こんにゃく、しょうが	
19	水	パゼリピラフ パンプキンオムレツ キャベツのサラダ クリームシチュー みかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、バター	みかん、かぼちゃ、キャベツ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶、パゼリ	
20	木	わかめごはん かじきのバターしょうゆソテー ごぼうときゅうりのサラダ きゃべつのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、マヨネーズ、小麦粉、すりごま(白)、三温糖	牛乳、かじき、みそ、バター、卵	キウイフルーツ、ごぼう、キャベツ、しめじ、きゅうり	
21	金	ごはん とりにくのゆかりからあげ きざみこんぶのいために さつまじる ヨーグルト	むぎぢゃ にゅうめん	米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖、干しとうめん	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、みそ、さつま揚げ、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、刻みこんぶ、干しいたけ、しょうが、葉ねぎ、ほうれんそう	
22	土	おやこどん マカロニサラダ ふゆやさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、三温糖、黒すりごま、ごま	牛乳、卵、鶏こま肉、チーズ、無塩バター、ハム	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、きゅうり、しいたけ、刻みのり	
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	けんちんうどん もやしのゆかりあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎぢゃ しおこんぶ チーズおにぎり	ゆであうどん、米、さといも、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏もも肉、ミニフィッシュ(味付け小魚0~2歳児・しらす干し)、チーズ	もやし、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、塩昆布、干しいたけ	
26	水	ごはん とうふとツナのハンバーグ ごもくきんぴら かぼちゃとねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう オリーブオイル クッキー	米、小麦粉、三温糖、オリーブ油、油、ごま、ごま油	牛乳、押し豆腐、ツナ油漬缶、みそ、卵	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、こまつな、にんじん、ねぎ、だいこん、しいたけ、糸こんにゃく	
27	木	ぎょうざどん ちゅうかふうサラダ わかめとたまごスープ みかん	のむヨーグルト パタースティックパン	米、パン、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま、ぎょうざの皮	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、卵	みかん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、みかん缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、にら、にんにく、しょうが	
28	金	むぎいりふりかけごはん さけのいそべやき キウイフルーツ ほうれんそうのおかかあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう キャラットココア ケーキ 	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、油	牛乳、さけ、無塩バター、みそ、卵、油揚げ、バター、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、あおのり	
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)		エネルギー	553/390 kcal	鉄	2.6/1.9 mg		
		たんぱく質	20.7/14.7 g	カルシウム	226/160 mg		
		脂質	16.8/11.9 g	ビタミンC	42/29 mg		
		塩分	2.4/1.7 g	食物繊維	4.7/3.3 g		



節分には炒った大豆を豆まきに使用することが多いですが、大豆には肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいます。そのたんぱく質は良質で、他に脂質、ミネラル、ビタミンも豊富に含んでいます。大豆料理をよく食べる日本人が長寿である要因の一つだと言われているようです。積極的にお料理に取り入れたいですね。

※2月の0~4歳児の懇談会にて、おやつを試食会を予定しています。是非お味見してみてください。レシピもご用意します。

