


2月

3歳以上児 献立表


八王子市立子安保育園

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15 土	じゃけごはん じゃがいもととりにくのあまからばたーいため きやべつとこうやどうふのみそしる みるみるS		ごめこのたると(がとーしょこら) ぎゅうにゅう	米/油/バター/砂糖	鮭フレーク/鶏もも小間肉/ 高野豆腐/白みそ/ミル ミルS
3 月	とりごぼうごはん ささみとやさいのまよどれあえに いわしのつみれみそしる せつぶんめにゅー		だいすとちーずのまふいん ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/ホット ケーキミックス/バター	鶏もも小間肉/鶏ささみ小 間肉/やわらかつみれ いわし/白みそ/カルシウムと 鉄分の多いミルク/水煮大 豆/さいころチーズ
17 月	とりごぼうごはん ささみとやさいのまよどれあえに だいこんとえのきのみそしる		ういんなーとちーずのまふいん ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/ホット ケーキミックス/バター	鶏もも小間肉/鶏ささみ小 間肉/白みそ/カルシウムと 鉄分の多いミルク/ポー クワインナー/さいころチ ーズ
4・18 火	ごはん ちくせんに はくさいとおふのみそしる きゅうしょくようじょあ(ぶれーん)		4にち:どらやき さゆうにゅう 18にち:ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/小町麩/ じゃがいも(18日)	鶏もも小間肉/やわらかち くわ/白みそ/給食用ショ ーク
5・19 水	ちゅうかどん ちゅうかきゅうり にうたますーぱ		5にち:いちごほいっぷくれーぱ ぎゅうにゅう 19にち:ちよこちっபすこーん ぎゅうにゅう	豚もも小間肉/なると/豆 腐/たまご/フローズンホ ップ(5日)/プレーンヨー グルト(19日)	にんじん/干し椎茸/はく さい/きゅうり/にら/長 ねぎ/いちごジャム(5日)
6・20 木	ばたーふれーく ぼーくびーんず はるさめいりやさいそてー ぎゅうにゅう		かれーうどん むぎちゃ	パンフレーク/じゃがいも/春 雨/油/茹でうどん	にんじん/たまねぎ/トマト 水煮缶/さやいんげん/ キャベツ
7 金	ごはん てりやきちきん・しおじやけ ゆでぶろっこりー はくさいのわふうあんすーぱ ますかっとぜりー あつぶるかれしおぜりー		じゃこまよどれちーずとーすと ぎゅうにゅう	米/砂糖/片栗粉/食パン/ マヨドレ/オリーブ油/マス カットゼリー/アップルフレッシュゼリー	ブロッコリー/はくさい/に んじん/たまねぎ/まいた け
21 金	ごはん にざかな(たら) きゅうりとわかめのすのもの かぶとあぶらあげのみそしる		じゃこまよどれちーずとーすと ぎゅうにゅう	米/砂糖/食パン/片栗粉	たら/乾燥カットわかめ/油 揚げ/白みそ/しらす干し/ 粉チーズ
8・22 土	やきそば とりにくとやさいのちゅうかふうすーぱ にじゅうはちひんもくふしようぶりん		ひすけっと ぎゅうにゅう	焼きそば麺/油/ゴマ油	豚もも挽肉/乾燥カットわ かめ/鶏もも小間肉/28品 目不使用プリン
10 月	ごはん あつやきたまご えのきとしらたきのきんぴら あおなどあがらあげのみそしる		みるくくりーむばん ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/ゴマ油/丸パン/ コーンスターク/バター	たまご/豚もも挽肉/油揚 げ/白みそ/牛乳
25 火	ごはん かつおふりかけ ゆーりんちー はくさいのともやしのしおこんぶあえに なめこのみそしる しやくしょないほいくえんにんきめにゅー		ばふえふうふるーつよーぐると むぎちゃ	米/片栗粉/油/砂糖/ゴ マ油/コーンフレーク	かつおふりかけ/鶏もも切 り身/塩昆布/豆腐/白み そ/プレーンヨーグルト
12・26 水	かれーらいす りんごどれっしんぐさらだふうに いちごおれ		きせつのぐだもの(かんきつ) ここあうえはーす ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/砂糖	豚もも小間肉/ポークハム/ アンパンマンのいちごオレ
13・27 木	ほんずばん ばーべきゅーちきん あおのりばーと はくさいとうにゅうみそすーぱ おれんじぜりー(27にち)		くつきー ぎゅうにゅう	パンズパン/砂糖/じゃが いも/ホットケーキミックス/ 小麦粉/オレンジゼリー (27日)/粉糖	鶏もも切り身/青のり粉/ 鶏ささみ小間肉/白みそ/ 調製豆乳
14 金	ごはん さばのみそに かみなりじる よーぐると		とうふぶらうにー ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/小麦粉/ ココア/油/バター/粉 糖	さば/白みそ/豆腐/ヨー グルト健康/カルシウムと鉄 分の多いミルク
28 金	ごはん さばのみそに かみなりじる よーぐると		まかろにかるぽなーらふう むぎちゃ	米/砂糖/ゴマ油/マカロ ニ/バター/油	さば/白みそ/豆腐/ヨー グルト健康/ポークハム/牛 乳/生クリーム/粉チーズ

都合により献立内容を変更する場合があります。スープ・みそ汁のだしはかつお節からとっています。
食品ロスの観点から献立表に掲載されていない余剰のお菓子やジュースを提供する場合があります。

2月の旬
白菜、大根、小松菜、キャベツ、たら、さばなど

秋、冬の食材が旬を迎えています。給食でも取り入れていますが、ぜひご家庭でも旬の食材を楽しんでみてください。
※12・26日(水)の季節の果物(柑橘)は旬のものを提供予定です。

行事食
3日:節分メニュー

2月2日は「節分」です。節分には、邪気を払うために豆まきを行い、恵方巻きやいわしを食べる習慣があります。これらの食材は、健康と幸運を願う意味が込められています。
保育園では、給食で「いわしのつみれみそ汁」、3時のおやつで「大豆とチーズのマフィン」をいただきます。

セレクトメニュー

7日はセレクトメニューということで、主菜を「照り焼きチキン」または「塩鮭」、デザートを「マスカットゼリー」また
は「アップルフレッシュゼリー」を、子どもたちがそれぞれ選んだものをいただく予定です。

今月の栄養給与量
エネルギー 550kcal
たんぱく質 21.0 g
脂質 15.7 g

はちおうじ食育キャラク
ターハッちゃん

2月の公立保育園人気メ
ニュー25日(火)に市役
所内保育園で人気の「油
淋鶏」が登場します！

公立保育園の給食
レシピを
紹介しています！



\子育て応援サイトで紹介しています/