

# 2月 3歳以上児 献立表

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	じゃげごはん(ごま) さつまいもとりにくのあまからばたーいため きゃべつとこうやどうふのみそしる みるみるS	めろんぱん ぎゅうにゅう	米/白いりごま/さつまい も/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 ルクS	さいいんげん/キャベツ/し めじ/たまねぎ
3 月	とりごぼうごはん ささみとやさいのごままよどれあえに いわしのつみれみそしる <b>せつぶんめにゅー</b>	だいずとちーずのまふいん ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/白いり ごま/ホットケーキミックス /バター/オリーブ油	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	にんじん/ごぼう/干し椎 茸/冷凍グリーンピース/キャ ベツ/きゅうり/たまねぎ /チンゲンサイ/しめじ
17 月	とりごぼうごはん ささみとやさいのごままよどれあえに 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/白いり ごま/ホットケーキミックス /バター/オリーブ油	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 クウィンナー/さいころチー ーズ	にんじん/ごぼう/干し椎 茸/冷凍グリーンピース/キャ ベツ/きゅうり/だいこん/ えのきたけ/長ねぎ
4・18 火	ごはん ちくぜんに はくさいとおふのみそしる きゅうしよくようじよあ(ぶれーん)	4にち:どらやき ぎゅうにゅう 18にち:ふらいどぼと 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30 A	にんじん/ごぼう/だい こん/しらたき/はくさい/ えのきたけ
5・19 水	ちゅうかどん ちゅうかきゅうり にらたますーぷ	5にち:いちごほいっぷくれーぷ ぎゅうにゅう 19にち:さけわかめおにぎり むぎちゃ <b>19にち:もりもりぐみおやつくつきんぐ</b>	米/ゴマ油/砂糖/片栗粉 /クレープシート(5日)	豚もも小間肉/なると/豆 腐/たまご/フローズンホ イップ(5日)/鮭フレーク (19日)/炊き込みわかめ (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	バター/じゃがいも/春 雨/油/茹でうどん	水煮大豆/豚もも小間肉/ 豚もも挽肉/鶏もも小間肉	にんじん/たまねぎ/トマト 水煮缶/さいいんげん/ キャベツ
7 金	ごはん てりやきちきん・しおじゃけ ゆでぶろっこりー はくさいのわふうあんすーぷ ますかっとぜりー あつがるふれっしゅぜりー <b>せれくとめにゅー</b>	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 カトゼリー/アップフレッシュゼリー	鶏もも切り身/甘塩ざけ/ しらす干し/粉チーズ	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 たらのおーろらそーすやき 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/マヨドレ/砂糖/オリ ーブ油/食パン	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	きゅうり/かぶ/かぶの葉 /にんじん
8・22 土	やきそば とりにくとやさいのちゅうかふうすーぷ かすたーどぶりん	ひすけつと 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/カス タードプリン	たまねぎ/キャベツ/にん じん/ピーマン/だいこん /長ねぎ
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 あおなとあぶらあげのみそしる	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 /コーンスターチ/バター	たまご/豚もも挽肉/油揚 げ/白みそ/牛乳	たまねぎ/干し椎茸/冷凍 グリーンピース/えのきたけ /しらたき/こまつな/に んじん
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があえに なめこのみそしる	ぼふえふうふーつよーぐると 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	長ねぎ/はくさい/もやし /なめこ/にんじん/白桃 缶/みかん缶
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	きせつのかだもの(かんきつ) 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	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/冷凍ホール コーン/キャベツ/きゅうり /おろしりんご
13・27 木	ぼんずばん ばーベきゅーちきん あおのりぼと はくさいとうにゅうみそすーぷ ★ぶりん	くろごまくつきー ぎゅうにゅう <b>27にち たんじょうかい ★もりもりぐみりくえすとめにゅー</b>	パンズパン/オリーブ油/ 砂糖/じゃがいも/ホット ケーキミックス/小麦粉/オ リーブ油/黒いりごま/28 品目不使用プリン	鶏もも切り身/青のり粉/ 鶏ささみ小間肉/白みそ/ 調製豆乳	はくさい/たまねぎ/えの きたけ
14 金	★なつとうごはん さばのみそに けんちんじる よーぐると <b>★もりもりぐみりくえすとめにゅー</b>	とうふうらうにー ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/小麦粉 /ココア/油/バター/粉 糖	ひきわり納豆/かつおくだ き/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	にんじん/ごぼう/だい こん/小松菜/長ねぎ
28 金	★なつとうごはん さばのみそに けんちんじる よーぐると <b>★もりもりぐみりくえすとめにゅー</b>	まかろにかるぼなーらふう むぎちゃ	米/砂糖/ゴマ油/マカロ ニ/バター/油	ひきわり納豆/かつおくだ き/さば/白みそ/ヨー グルト健康/ポークハム/牛乳 /生クリーム/粉チーズ	にんじん/ごぼう/だい こん/小松菜/長ねぎ/たま ねぎ/しめじ

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始めています。給食でも取り入れています。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  
2025年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、2月3日の給食で「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 559kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 16.5g

はちおうじ食育キャラクタ  
ーはっちくん

2月14日、27日、28日にはもりもり組さんのリクエストメニューが登場します。

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/  
[こちらをクリック!](#)