

# 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) じゃがいもとりにくのあまからいため きゃべつとこうや豆腐のみそしる みるみるえす	めろんぼん ぎゅうにゅう	米/白いりごま/じゃがいも/油/砂糖	鮭フレーク/鶏もも小間肉/高野豆腐/白みそ/ミルクS	さやいんげん/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 ぎゅうにゅう	4にち:どらやき ぱくぎゅうにゅう 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/牛乳	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	★まーぼーらいす ちゅうかきゅうり にらたますーが <b>きりんぐみりくえすとめにゅー</b>	5にち:しゅがーぱい ぎゅうにゅう 19にち:よーぐるとぼん ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/ゴマ油/パイシート(5日)/グラニュー糖(5日)/強力粉(19日)/チョコチップ(19日)	絞豆腐/豚もも挽肉/赤みそ/豆腐/たまご/プレーンヨーグルト(19日)	にんじん/長ねぎ/干し椎茸/きゅうり/にら/たまねぎ
6・20 木	ぼたーふれーく ぼーくびーんず はるさめいりやさいそてー じょあ(ふれーん) <b>きりんぐみりくえすとめにゅー</b>	★はちおうじらーめん むぎぢゃ <b>きりんぐみりくえすとめにゅー</b>	バター/ジャガイモ/春雨/油/中華めん/ゴマ油	水煮大豆/豚もも小間肉/豚もも挽肉/焼き豚/ジョア(プレーン)/なると	にんじん/たまねぎ/トマト/水煮缶/さやいんげん/キャベツ/チンゲンサイ/冷凍ホールコーン
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が 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	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が 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	みるくくりーむぼん 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 とりのからあげ 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 むぎぢゃ	米/片栗粉/油/砂糖/コーンフレーク/ゴマ油	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) おたのみかすてら 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	ぼんずぼん ぼーベきゅーちきん あおのりぼと はくさいとうにゅうみそすーが おれんじゼリー(27にち) <b>27にち たんじょうかい</b>	ごまくつきー ぎゅうにゅう	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/オリーブ油/白いりごま/オレンジゼリー(27日)	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	ごはん さばのみそに かみなりじる よーぐると	ちょこちつぱいりこあけき ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/ホットケーキミックス/ココア/チョコチップ/バター/粉糖	さば/白みそ/豆腐/ヨーグルト健康/生クリーム/調製豆乳	にんじん/ごぼう/チンゲンサイ/長ねぎ
28 金	ごはん さばのみそに かみなりじる よーぐると	あいくりーむ ここあえはーす むぎぢゃ	米/砂糖/ゴマ油	さば/白みそ/豆腐/ヨーグルト健康	にんじん/ごぼう/チンゲンサイ/長ねぎ

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

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。

リクエストメニュー

きりん組の子ども達に「好きな給食メニューとおやつ」を聞きました。2月・3月に取り入れています。メニューに★印がついています。



今月の栄養給与量

エネルギー	548kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	16.3g

はちおうじ食育キャラクタ-はっちくん

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!](#)