

# 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ばたーいため きゃべつとこうや豆腐のみそしる みるみるS	めろんぱん ぎゅうにゅう	米/白いりごま/じゃがいも/油/バター/砂糖	鮭フレーク/鶏もも小間肉/高野豆腐/白みそ/ミルミルス	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>	だいつ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 きゅうしよくょうじょあ(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 <b>18にち:きたのほいくえんりくえすと</b>	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	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 にらたますーが	5にち:いちごほいつがくれーが ぎゅうにゅう 19にち:よーぐるとぱん ぎゅうにゅう	米/ゴマ油/砂糖/片栗粉/クレープシート(5日)/強力粉(19日)/油(19日)/チョコチップ(19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)/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 むぎぢゃ <b>おんがたほいくえんりくえすと</b>	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/さやいんげん/キャベツ
7 金	ごはん てりやきちきん・しおじゃけ ゆでがるっこりー はくさいのわふうあんすーが ますかつとぜりー 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 かすたーどぷりん	びすけつと 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	みるくくりーむぱん 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おこんがあえに なめこのみそしる <b>しゃくしよないほいくえんにんきめにゅー</b>	ばふえふうふーつよーぐると むぎぢゃ	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	ぱんずぱん 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が おれんじぜりー(27にち) <b>27にち たんじょうかい</b>	くろごまくつきー 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/小麦粉/オリーブ油/黒いりごま/オレンジゼリー	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	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	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/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	まかろにかるぼなーらふう むぎぢゃ	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	にんじん/ごぼう/チンゲンサイ/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  
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、2/3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 555kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 17.0g

はちおうじ食育キャラクタ  
ターはつちくん

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!  
[こちらをクリック!](#)