


2月

3歳以上児 献立表


八王子市立北野保育園

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
2・16 月	ちゅうかどん なまげとにんじんのふくめに にらたまみそしる		ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	米／ゴマ油／砂糖／片栗粉 ／じゃがいも／油	豚もも小間肉／なると／生 揚げ／豆腐／たまご／白み そ
3 火	いわしのかばやきどん 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 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／片栗粉／油／砂糖／マ ヨドレ／白いりごま／ホット ケーキミックス／バター	いわし／鶏ささみ小間肉／ 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	ごはん さわらのゆうあんやき 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		ふるーつどらいふる ぎゅうにゅう	米／マヨドレ／白いりごま／ 砂糖／スponジシート／フ ローズンホイップ	さわら／鶏ささみ小間肉／ 白みそ／プレーンヨーグルト
4・18 水	ごはん にくじやがに はくさいとおふのみそしる みかん		あっぷるぱい ぎゅうにゅう	米／じゃがいも／油／砂糖 ／小町麩／パイシート	豚もも小間肉／白みそ
5・19 木	だいすちーずばん ぼーくびーんず はるさめいりやさいそーー きゅうしょくようじょあ(ぱれーん)		かれーうどん むぎちゃ	ダイスチーズパン／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
6 金	こーんいりとりそぼろごはん たらのおーろらそーすやき ゆでぶろっこりー かぶとあぶらあげのみそしる		こめこのちょこちつぶくつきー ぎゅうにゅう	米／砂糖／マヨドレ／オリー ブ油／米粉パウダーパン ケーキ用／バター／チョコ チップ	鶏もも挽肉／たら／油揚げ ／白みそ／調整豆乳
20	ごはん ばーべきゅーちきんorしおさけ ゆでぶろっこりー はくさいのわふうあんすーぱ おれんじゼリーorあっぷるゼリー せれくとめにゅー		こめこのちょこちつぶくつきー ぎゅうにゅう	米／オリーブ油／砂糖／片 栗粉／米粉パウダーパン ケーキ用／バター／チョコ チップ	鶏もも切り身／甘塩ざけ／ 調整豆乳
7・21 土	やきそば とりにくとやさいのちゅうかふうすーぱ かすたーどぱりん		いなりすし ぎゅうにゅう	焼そば麺／油／ゴマ油	豚もも挽肉／乾燥カットわか め／鶏もも小間肉
9 月	ごはん かつおぶりかけ 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／ じゃがいも／丸パン／コーン スター／バター	かつおぶりかけ／たまご／ 豚もも挽肉／油揚げ／白み そ／牛乳
10・24 火	ごはん きんめだいのしおこうじやき はくさいのしおこんぶあえに なめこのみそしる		どらやき(10にち) つなさんど(24にち) ぎゅうにゅう	米／ゴマ油／食パン(24日) ／マヨドレ(24日)	きんめだい／塩昆布／豆腐 ／白みそ／まぐろ缶詰(油漬 フレーク)(24日)
25 水	★かれーらいす りんごどれっしんぐさらだふうに きになるやさい(あかばどう&とまと) ★らいおんぐみりくえすとめにゅー		きゃろっとゼリー ここあうえーす ぎゅうにゅう	米／じゃがいも／油／砂糖 ／こうじ／きんめだい	豚もも小間肉／ポークハム／ 粉寒天
12・26 木	にんじんごはん てりやきちきん あおのりばと ぶたもやしすーぱ ますかつとゼリー(26にち)		とうふぶらうにー(12にち) ぎゅうにゅう(12にち) まかろにかるぼなーらふう(26にち) むぎちゃ(26にち)	米／砂糖／じゃがいも／ゴ マ油／油／バター／小麦粉 (12日)／ココア(12日)／マ カロニ(26日)	鶏もも切り身／青のり粉／ 豚もも小間肉／白みそ／豆 腐(12日)／調整豆乳(12 日)／ポークハム(26日)／ 牛乳(26日)／生クリーム (26日)／粉チーズ(26日)
13・27 金	ごはん さばのたつたあげ きゅうりとわかめのすのものに かみなりじる		なんびざ てづくりびざ(27にち5さいじのみ) ぎゅうにゅう	米／片栗粉／油／砂糖／ゴ マ油／ナン／強力粉(27日5 歳児のみ)	さば／乾燥カットわかめ／豆 腐／ポークウインナー／ミッ クスチーズ
14・28 土	わかめごはん さつまいもとと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 みるみるえす		びすこ(びちく) ぎゅうにゅう	米／さつまいも／油／バ ター／砂糖	わかめごはんの素／鶏もも 小間肉／高野豆腐／白みそ

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

行事食

3日:節分メニュー

2月3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「いわしのかば焼き丼」、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

20日はセレクトメニューです。主菜は「バーベキューチキン」または「塩鮭」、デザートは「オレンジゼリー」または
「アップルゼリー」から、子どもたちがそれぞれ事前に選んだものを食べる予定です。

おやつクッキング

13日にきりんぐみ(4歳児)、27日にらいおんぐみ(5歳児)でおやつクッキングをします！
きりんぐみは、自分でナンに具材をトッピングします。らいおんぐみは、生地から手作りします。
 2月の公立保育園人気メニュー
25日(水)に市立中野保育園で人気の
「キャロットゼリー」が登場します！

今月の栄養給与量

エネルギー 570kcal

たんぱく質 21.4 g

脂質 16.4 g



公立保育園の給食

レシピを

紹介しています！

ぜひご覧ください。



＼子育て応援サイトで紹介しています／

こちらをクリック！