



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 なまあ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	にんじん／干し椎茸／はくさ い／にら／長ねぎ
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 <div>せつぶんめにゅー</div>		だいず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	キャベツ／きゅうり／にんじ ん／だいこん／えのきたけ ／長ねぎ／チンゲンサイ
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		ふる一つとらいふる ぎゅうにゅう		米／マヨドレ／白いりごま／ 砂糖／スポンジシート／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	ゆず／キャベツ／きゅうり／ にんじん／だいこん／えのき たけ／長ねぎ／チンゲンサイ ／ミックスフルーツ缶／ベ リーミックス
4・18	水	ごはん にくじゃがに はくさいとおふのみそしる みかん		あつがるばい 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	にんじん／糸こんにゃく／た まねぎ／冷凍グリーンピース ／はくさい／えのきたけ／み かん／りんご
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てー きゅうしょくようじょあ(ぶれーん)		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	にんじん／たまねぎ／トマト 水煮缶／キャベツ／冷凍ホー ルコーン／チンゲンサイ
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		こめこのちよこちつぷくつきー 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	冷凍ホールコーン／ブロッコ リー／かぶ／かぶの葉／に んじん
20		ごはん ばーベきゅーちきんorしおざけ ゆでぶろっこりー はくさいのわふうあんすーぷ おれんじゼリーorあつがるぜりー <div>せれくとめにゅー</div>		こめこのちよこちつぷくつきー 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	ブロッコリー／はくさい／に んじん／たまねぎ／まいたけ
7・21	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		いなりずし 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	たまねぎ／キャベツ／にんじ ん／ピーマン／だいこん／長 ねぎ
9	月	ごはん かつおふりかけ 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／ じゃがいも／丸パン／コーン スターチ／バター	かつおふりかけ／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 ／にんじん／しらたき／こまつ な
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があえに 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 ルーグイト)(24日)	はくさい／もやし／なめこ ／長ねぎ／にんじん／きゅうり (24日)
25	水	★かれーらいす りんごどれっしんぐさーだふうに きになるやさい(あかぶどう&とまと) <div>★らいおんぐみりくえすとめにゅー</div>		きゃろっとぜりー 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 ／粉寒天	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／オレンジ ジュース／レモン汁
12・26	木	にんじんごはん てりやききん あおのりぼてと ぶたもやしすーぷ ますかつとぜりー(26にち) <div>26にち:たんじょうかい</div>		どうぶがらうにー(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)	にんじん／もやし／こまつな ／たまねぎ(26日)／しめじ (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 てづくりぴざ(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／ポークウィンナー／ミッ クスチーズ	きゅうり／にんじん／ごぼう ／チンゲンサイ／長ねぎ／冷 凍ホールコーン／たまねぎ
14・28	土	わかめごはん 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	さやいんげん／キャベツ／し めじ／たまねぎ

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

🍴 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

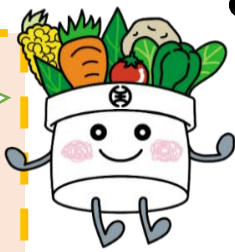
20日はセレクトメニューです。主菜は「バーベキューチキン」または「塩鮭」、デザートは「オレンジゼリー」または「アップルゼリー」から、子どもたちがそれぞれ事前に選んだものを食べる予定です。

🍰 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 21.4g  
脂質 16.4g

はちおうじ食育キャラクター  
はっちくん

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！](#)