















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 にんじんのあまに にらたますーぱ		あつがるはい ぎゅうにゅう		米／ゴマ油／砂糖／片栗粉 ／パイシート／りんごジャム ／グラニュー糖	豚もも小間肉／なると／豆腐 ／たまご	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／にんじん／だい こん／えのきたけ／長ねぎ／チ ンゲンサイ／玉ねぎ
17	火	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		かるーつとらいふる 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／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／玉ねぎ
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		とうふがらうにー ぎゅうにゅう		米／じゃがいも／油／砂糖／ 小町麦／小麦粉／バター／油	豚もも小間肉／白みそ／豆腐 ／調整豆乳	にんじん／系こんにゃく／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
5・19	木	だいずちーずばん 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)		じゃこなおにぎり むぎちゃ		ダイチーずパフ／じゃがいも／ 春雨／油／米	水煮大豆／豚もも小間肉／ 豚もも挽肉／ちりめんじゃこ	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／小松菜
6	金	ごはん ばーベきゅーちきんorしおざけ きゃべつのおかかあえに はくさいのわふうあんすーぱ おれんじゼリーorあつがるゼリー		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／小麦粉／バター／チョコ チップ／油	鶏もも切り身／甘塩ざけ／調 整豆乳／かつお粉末	ブロッコリー／はくさい／に んじん／たまねぎ／まいたけ ／キャベツ
20		とりそぼろごはん たらのおーろらそーすやき きゃべつのおかかあえに かぶとあぶらあげのみそしる		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／小麦粉／バター／チョコ チップ／油	鶏もも挽肉／たら／油揚げ／ 白みそ／調整豆乳／かつお 粉末	ブロッコリー／かぶ／かぶの 葉／にんじん／キャベツ
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 かすたーどぶりん		りんごたると 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／もやし／長ね ぎ
9	月	えのきのつくだにごはん あつやきたまご 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／じゃがいも／ 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／えのき たけ／にんじん／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		どちやき(10にち) つなさんど(24にち) 牛乳		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	かれーらいつ にんじんどれっしんぐさらだふうに きになるやさいあかぶどうあんどとまと		きやろつとぜりー ここあうえはーす ぎゅうにゅう	<div>こうりつほいくえんにんきめにゅー</div>	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 リンピース／冷凍ホールコー ン／キャベツ／きゅうり／オ レンジジュース／レモン汁
12・26	木	こーんごはん てりやきちきん すていっくにんじん ぶたもやしすーぱ ますかつとぜりー(26にち)		まかろにかるぼなーらふう むぎちゃ	<div>26にち:たんじょうかい</div>	米／砂糖／ゴマ油／マカロニ ／バター／油	鶏もも切り身／豚もも小間肉 ／白みそ／ポークハム／牛乳 ／生クリーム／粉チーズ	にんじん／もやし／こまつな ／たまねぎ／しめじ／冷凍 ホールコーン
13・27	金	ごはん さばのみそに きゅうりとわかめのすのものに かみなりじる		てづくりびざ(5さい)(13にち) なんびざ(0～4さい)(13にち) みたらしいもち(27にち) ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／ゴマ油／ナン (0～4歳,13日)強力粉(5 歳,13日)／じゃがいも(27 日)／片栗粉(27日)	さば／白みそ／乾燥カットわ かめ／豆腐／ポークウィン ナー(13日)／ミックスチーズ (13日)	きゅうり／にんじん／ごぼう ／チンゲンサイ／長ねぎ(13 日)／冷凍ホールコーン(13 日)／ピーマン(13日)／玉ね ぎ(13日)／ミニトマト(13 日,5歳のみ)
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		ふれんずくれーぷ(いちご) 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！

 2月の旬


白菜、大根、小松菜、キャベツ、たら、さばなど

 行事食

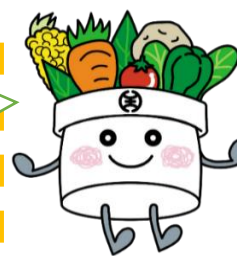
3日:節分メニユ一

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

6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「アップルフレッシュゼリー」から、子どもたちがそれぞれ選んだものをいただく予定です。



今日の栄養給与量	
エネルギー	577kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	15.9g

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！