



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		あつがるばい(2にち) ★ふらいとぼてと(16にち) ぎゅうにゅう		米／ゴマ油／砂糖／片栗粉 ／パイシート(2日)／じゃがいも(16日)／油(16日)	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／りんご(2日)
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	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／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
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		びざとーすと(4にち) ちょこちがくつきー(18にち) ぎゅうにゅう		米／じゃがいも／油／砂糖／小町麴／食パン(4日)／ホットケーキミックス(18日)／バター(18日)／チョコチップ(18日)	豚もも小間肉／白みそ／ポークウィンナー(4日)／ミックスチーズ(4日)／調整豆乳(18日)	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／冷凍ホールコーン(4日)
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)		★はちおうじらーめん(5にち) かれーうどん(19にち) むぎちゃ		ダイチーずパン／じゃがいも／春雨／油／ラーメン(5日)／ゴマ油(5日)／茹でうどん(19日)	水煮大豆／豚もも小間肉／豚もも挽肉／焼き豚(5日)／鶏もも小間肉(19日)／なると(5日)	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	ごはん てりやきちきんorあかうおのさいきょうやき 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>		★ちーずけーき ぎゅうにゅう		米／砂糖／片栗粉／ホットケーキミックス	鶏もも切り身／赤魚／白みそ／クリームチーズ／生クリーム	ブロッコリー／はくさい／にんじん／たまねぎ／まいたけ／レモン汁
20		こーんいりとりそぼろごはん たらのおーらそーすやき ゆでぶろっこりー かぶとあぶらあげのみそしる		★ちーずけーき ぎゅうにゅう		米／砂糖／マヨドレ／ホットケーキミックス	鶏もも挽肉／たら／油揚げ／白みそ／クリームチーズ／生クリーム	冷凍ホールコーン／ブロッコリー／かぶ／かぶの葉／にんじん／レモン汁
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		★いちごじゃむさんど ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／ゴマ油／じゃがいも／丸パン／いちごジャム	かつおふりかけ／たまご／豚もも挽肉／油揚げ／白みそ	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 ★しおざけ 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／丸パン(24日)／マヨドレ(24日)	塩鮭／塩昆布／豆腐／白みそ／まぐろ缶詰(油漬フルフライト)(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	はやしかれーらいす りんごどれっしんぐさらだふうに まべぴよいちご		きゃろつとぜりー 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>		アルファ化米(備蓄)／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 ★ばーべきゅーちきん 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>		まかろにかるぼなーらふう むぎちゃ		米／砂糖／オリーブ油／じゃがいも／ゴマ油／マカロニ／バター／油	鶏もも切り身／青のり粉／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
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		どうぶがらうにー(13にち) みたらしいもち(27にち) ぎゅうにゅう <div>13にち:ばれんたいんおやつ</div>		米／片栗粉／油／砂糖／ゴマ油／小麦粉(13日)／ココア(13日)／バター(13日)／じゃがいも(27日)	さば／乾燥カットわかめ／豆腐／調整豆乳(13日)	きゅうり／にんじん／ごぼう／チンゲンサイ／長ねぎ
14・28	土	わかめごはん さつまいもととりにくのあまからいため 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／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。 ★印は5歳児クラスのリクエストメニューです！
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

6日はセレクトメニューです。主菜は「照り焼きチキン」または「赤魚の西京焼き」、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選んだものをいただく予定です。

🐉 きりん組リクエストメニュー

★がついているメニューは、きりん組のおともだちのリクエストメニューです！3月にも提供予定です

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 563kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 16.1g

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！](#)