















| 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 |  | あっぶるばい(2にち) ふらいどぼてと(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 |  | 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 |
| 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 |  | つなさんど ぎゅうにゅう | 米／じゃがいも／油／砂糖／ 小町麴／食パン | 豚もも小間肉／白みそ／まぐ ろ缶詰(油漬フレークライト) | 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／きゅうり |
| 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(ふれーん) |  | かれーうどん むぎちゃ | ドライチーズパン／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 | 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が おれんじゼリーorあっぶるぜりー |  | 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 |
| 20 | | 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 |
| 7・21 | 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) みたらしいもち(24にち) ぎゅうにゅう | 米／ゴマ油／じゃがいも(24 日) | きんめだい／塩昆布／豆腐 ／白みそ | はくさい／もやし／なめこ／ 長ねぎ／にんじん |
| 25 | 水 | かれーらいす りんごどれっしんぐさだふうに やさいじゅーす |  | 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 てりやきちきん あおのりぼてと ぶたもやしすーが 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／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 |  | とうふばらうにー(13にち) なんびぎ(27にち) てづくりびぎ 5さいじ(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／ナン／強力粉(27日5 歳児のみ) | さば／乾燥カットわかめ／豆 腐／調整豆乳(13日)／まぐ ろ缶詰(油漬フレークライト) (27日)／ミックスチーズ (27日) | きゅうり／にんじん／ごぼう ／チンゲンサイ／長ねぎ／た まねぎ／冷凍ホールコーン (27日) |
| 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 | 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。


★印は5歳児クラスのリクエストメニューです！

🍷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「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。

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 578kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 16.7g

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！