


2月

3歳以上児 献立表


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	あっぷるぱい(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/ バイシート(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)
		16にち たかおほいくえんりくえすとめにゅー			
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	だいすとちーすのまふいん 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 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	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/チングンサイ/ ミックスフルーツ缶
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	びざとーすと てづくりびざ(18にち5さいじのみ) ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/砂糖/ 小町麩/食パン/強力粉 (18日、5歳児のみ)	豚もも小間肉/白みそ/ ポークウインナー/ミックス チーズ	にんじん/糸こんにゃく/ たまねぎ/冷凍グリンピース/ はくさい/えのきたけ/み かん/冷凍ホールコーン
		18にち:たかおほいくえんおやつくっくいんぐ			
5・19 木	だいすちーすばん ぱーくびーんず 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	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/チングンサイ
6 金	ごはん ばーべきゅーちきん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ぱ おれんじゼリーorあっぷるゼリー せれくとめにゅー	ごめこのちよこちつぶくつきー 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	ブロッコリー/はくさい/ にんじん/たまねぎ/まいたけ
20	ご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	ごめこのちよこちつぶくつきー 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	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	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)	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らだふうに きになるやさいあかぶどう&とまと ふじみだいほいくえんりくえすとめにゅー	きゃろつとゼリー 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 あおのりばと ぶたもやしすーぱ ★ももゼリー(26にち)	まかろにかるほなーらふう 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 ★てづくりなげつと きゅうりとわかめのすのものに かみなりじる たかおほいくえんりくえすとめにゅー	とうふぶらうにー(13にち) みたらしいももち(27にち) ぎゅうにゅう	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)/	鶏もも挽肉/絞り豆腐/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/ チングンサイ/長ねぎ/た まねぎ
14・28 土	わかめごはん さつまいもと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・みそ汁のだしあは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。



今月の栄養給与量
エネルギー 568kcal
たんぱく質 21.6 g
脂質 16.3 g

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！

公立保育園の給食
レシピを
紹介しています！



＼子育て応援サイトで紹介しています／
[こちらをクリック！](#)