


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		あっがるばい(2にち) ふらいどぼと(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	いわしのかはやきどん 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		だいす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 ロースンホイップ	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 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／ 小町麴／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／系こんにやく／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
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)		くつきー ぎゅうにゅう	おやつくつきんぐ 5にち(5さい)、19にち(4さい)	ダイスチーズ／じゃがいも／ 春雨／油／小麦粉／砂糖／ バター／ココア(5日5才)／ フロースンホイップ(5日5才) ／チョコチップ(5日5才)／ 粉糖(19日4才)	水煮大豆／豚もも小間肉／ 豚もも挽肉	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
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ぱ おれんじゼリーorあっがるぜりー		みそらーめん むぎちゃ	せれくとめにゅー	米／オリーブ油／砂糖／片栗 粉／冷凍ラーメン／油／白 いりごま／ゴマ油	鶏もも切り身／甘塩ざけ／豚 もも挽肉	ブロッコリー／はくさい／に んじん／たまねぎ／まいたけ ／長ねぎ／干し椎茸／もやし ／チンゲンサイ／冷凍ホ ールコーン
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		みそらーめん むぎちゃ	米／砂糖／マヨドレ／オリ ーブ油／冷凍ラーメン／油／白 いりごま／ゴマ油	鶏もも挽肉／たら／油揚げ／ 白みそ／豚もも挽肉	冷凍ホールコーン／ブロッ コリー／かぶ／かぶの葉／に んじん／長ねぎ／干し椎茸／ もやし／チンゲンサイ	
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		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	かつおぶりかけ／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がえに 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 レギュレ) (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	かれーちいす りんごどれっしんぐさだふうに じゅーす(あかぶどう&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	こうりつまいくえんにんきめにゅー	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 あおのりぼと 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	26にち:たんじょうかい	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		どうふぶらうにー(13にち) みたらしいもち(27にち) ぎゅうにゅう	13にち:ばれんたいんおやつ	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	さいいんげん／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。

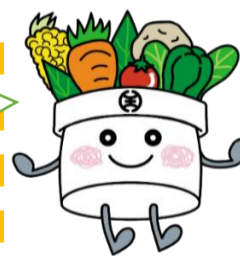
保育園では、給食で「いわしのかば焼き丼」、3時のおやつで「大豆とチーズのマフィン」をいただきます。

 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 555kcal

たんぱく質 20.8 g

脂質	15.7 g
----	--------

はちおうじ食育キャラクター

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！](#)