

令和2年度

2月 予定献立表



主吉台保育園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
1	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	赤魚の甘辛焼き かぼちゃの煮物 納豆サラダ りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	赤魚、納豆、かつお節、 牛乳、豆腐	米、砂糖、サラダ油、三 温糖、小麦粉、マーガリ ン	生姜、南瓜、大根、人参、水 菜、りんご
2	火	クッキー 牛乳	鬼ライス	エビフライ ブロッコリー 大豆コンソメスープ パナナ	鬼ケーキ 牛乳	鶏挽肉、卵、チーズ、エ ビ、大豆、牛乳	米、マーガリン、サラダ 油	玉ねぎ、ピーマン、のり、ブ ロッコリー、人参、玉ねぎ、 キャベツ、バナナ、いちご
3	水	プリン	ロールパン	スペインオムレツ 人参グラッセ ミネストローネ パイナップル	お店屋さんごっこおやつ りんごジュース	卵、ベーコン、チーズ、 牛乳	バターロール、じゃが芋、砂 糖	ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、人 参、キャベツ、にんにく、生姜、トマ ト缶、パイナップル
4	木	青のりせんべい 野菜ジュース	ご飯	たらのマヨネーズ焼き 紅白炒め すき昆布の煮物 グレープフルーツ	黒ごまおさつ蒸しパン 牛乳	たら、高野豆腐、牛乳、	米、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、 じゃが芋、ごま油、しらたき、砂糖、 さつま芋、ごま	玉ねぎ、マッシュルーム、パ セリ、人参、すき昆布、グ レープフルーツ
5	金	サラダせんべい	ご飯	豆腐の落とし揚げ スティック野菜 八宝菜スープ オレンジ	フルーツヨーグルト 和え	豆腐、ツナ、卵、豚肉、 ヨーグルト	米、ごま、サラダ油、マヨ ネーズ、ごま油、片栗粉	万能ねぎ、ひじき、枝豆、人参、きゅ うり、たけのこ、白米、チンゲン菜、 オレンジ、椎茸、りんご、ミカン缶、 バナナ
6	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	豚肉としめじの卵炒め 小松菜とコーンの中巻和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵	米、砂糖、片栗粉、サラダ 油、ごま油、ごま	生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、いんげ ん、小松菜、コーン、きゅうり、グ レープフルーツ
8	月	せんべい りんごジュース	ご飯	五目卵焼き 大豆とひじきの煮物 さつま芋と蓮根の味噌汁 りんご	青のりフライドポテト 牛乳	卵、鶏挽肉、大豆、高野 豆腐、油揚げ、豆腐、牛 乳	米、砂糖、サラダ油、ご ま油、さつま芋	人参、玉ねぎ、いんげん、た けのこ、ひじき、れんこん、 小松菜、青のり
9	火	干し芋 牛乳	ご飯	かれのい照り焼き 中華きゅうり キャベツと油揚げの味噌汁 パイナップル	すいとん 牛乳	カレイ、油揚げ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、 三温糖、じゃが芋、ごま 油、小麦粉、しらたき	きゅうり、人参、キャベツ、 長ねぎ、パイナップル、大 根、ごぼう
10	水	フルーチェ	食パン	鶏肉のトマト煮込み 大根サラダ グレープフルーツ	じゃこチャーハン 牛乳	鶏肉、牛乳、大豆、じゃ こ、ハム	食パン、サラダ油、三温糖、 砂糖、ごま、米	玉ねぎ、人参、トマト缶、パ セリ、大根、人参、きゅう り、グレープフルーツ
12	金	卵せんべい 牛乳	カレー うどん	ツナとわかめのサラダ パナナ	ココアトースト 牛乳	鶏挽肉、ツナ、牛乳	うどん、サラダ油、片栗粉、 ごま油、ごま、食パン、マ ーガリン、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、生姜、にんに く、わかめ、小松菜、きゅう り、バナナ
13	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	キャベツと豚肉の味噌炒め ナムル風サラダ りんご	お菓子 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、ごま油、三温糖、ご ま	キャベツ、ピーマン、人参、 玉ねぎ、ほうれん草、もや し、りんご
15	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	サバの味噌煮 青菜のお浸し さつま芋と生揚げの煮物 パイナップル	りんごのパウンド ケーキ 牛乳	さば、かつお節、豚肉、 生揚げ、牛乳、卵	米、砂糖、さつま芋、サラダ 油、三温糖	生姜、小松菜、人参、たけの こ、絹さや、パイナップル、 りんご
16	火	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	鶏の竜田揚げ ブロッコリー カルシウムたっぷりサラダ パナナ	カステラ 乳酸菌飲料	鶏肉、しらす、大豆	米、片栗粉、サラダ油、 マヨネーズ、ごま、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、人 参、ひじき、バナナ
17	水	ウエハース 牛乳	ご飯	ハンバーグ ミニトマト ポテトサラダ みかん	今川焼き(カスター ド味) 牛乳	豚挽肉、卵、ハム、ヨ ーグルト、牛乳	米、パン粉、砂糖、じゃが 芋、マヨネーズ	玉ねぎ、プチトマト、人参、 きゅうり、コーン缶、みかん
18	木	ゼリー	ロールパン	豆腐のミートグラタン 卵スープ グレープフルーツ	さつま芋ご飯 牛乳	豆腐、牛乳、チーズ、卵	バターロール、サラダ 油、小麦粉、マーガリ ン、片栗粉、米、さつま 芋、ごま	にんにく、玉ねぎ、なす、パ セリ、チンゲン菜、人参、玉 ねぎ、グレープフルーツ
19	金	塩せんべい 牛乳	ご飯	鮭の西京焼き グリーンマッシュ 千切り野菜のすまし汁 ヨーグルト	豆乳きな粉蒸しパン 牛乳	鮭、牛乳、ヨーグルト、 豆乳、きな粉、卵	米、砂糖、じゃが芋、し らたき、三温糖	ほうれん草、大根、人参、白 菜、絹さや
20	土	サンドせんべい	ご飯	すき焼き煮 きゅうりとささみの中華和え バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、焼き豆腐、ささ み、牛乳	米、じゃが芋、三温糖、 ごま油	人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、きゅうり、人参、もや し、わかめ、バナナ
22	月	サラダせんべい 牛乳	味噌 ラーメン	ほうれん草とささみのナムル りんご	チーズおかがおにぎり 牛乳	豚挽肉、ささみ、牛乳、 チーズ、かつお節	ラーメン、砂糖、ごま 油、ごま、米	キャベツ、もやし、人参、長 ねぎ、にんにく、生姜、ほう れん草、りんご
24	水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	塩麹の豆腐ハンバーグ 粉ひき芋 玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	ココロ揚げ 牛乳	豚挽肉、豆腐、油揚げ、 牛乳、高野豆腐、きな粉	米、塩こうじ、じゃが 芋、砂糖、片栗粉、サラ ダ油	玉ねぎ、パセリ、いんげん、 グレープフルーツ
25	木	揚げせんべい	ご飯	大豆とチーズのフリッター インゲンソテー チンゲン菜のスープ オレンジ	手作りクッキー (牛乳)	大豆、チーズ、卵、牛乳	小麦粉、サラダ油、砂糖	コーン缶、人参、玉ねぎ、万 能ねぎ、いんげん、チンゲン 菜
26	金	フルーチェ	食パン	さつま芋入りクリームシチュー カミカミサラダ パナナ	夕焼けご飯 牛乳	鶏肉、牛乳、しらす	食パン、さつま芋、小麦 粉、砂糖、ごま油、ご ま、米	玉ねぎ、人参、しめじ、切干 大根、刻み昆布、きゅうり、 バナナ
27	土	クッキー 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とし マカロニサラダ りんご	お菓子 牛乳	豚肉、卵、ハム、牛乳	米、油麩、サラダ油、三 温糖、マカロニ、マヨ ネーズ	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、三 つ葉、人参、きゅうり、りん ご

※() のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17.1~26.3	11.7~17.5	-
予定献立栄養量	546	19.8	17.5	0.9
3歳以上児目標	660	21.1~32.5	14.4~21.7	-
予定献立栄養量	665	24.9	22.0	1.4



給食だより



～節分の話～



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があるのだそう。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。

2021年は37年ぶりに、2月3日ではない、2月2日（火）が節分の日となります。



～節分の食べ物～

～節分の豆知識～

近年定着している恵方巻。節分の食べ物の一つです。コンビニやスーパーでも手軽に購入できますが、手作りも楽しいです。具は、七福神にちなんで7種類入ると良いそうです。

江戸時代「年越しの日」でもあった節分の日には、そばがよく食べられていました。大店（おおだな）などで使用人にそばをふるまうこともあったようです。

3歳以上のクラスでは食育で海苔巻きを作ったことがあるので、きっと上手に作れると思います！

これが年越しそばの始まりで、当時は「年取りそば」「節分そば」と呼ばれていました。今でも長野県や島根県出雲地方では、節分にそばを食べる習慣が残っています。

今年の恵方は、「南南東やや南」です。



感染症に負けない食事



野菜スープ・汁物

免疫力を高める食材

どんな感染症や病気にも共通する、体に良いものは抗酸化物質です！

トマトのリコピン、ブロッコリーやほうれん草のルテイン、大豆のイソフラボン、タマネギのケルセチンなどを積極的に食べたいものです！

加熱して食べることで効率よく利用できます！毎日の食事の汁ものに野菜をとりいれていきましょう。色の濃い野菜が抗酸化物質が多く含まれています。



ヨーグルト 納豆



りんご みそ

小松菜 バナナ



ブロッコリー ごま



生姜 人参



2月25日（木）きりん組がクッキー作りをします。

エプロンの準備をお願いいたします。

