

2月 給食献立表



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので栄養量には含まれていません。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。

10.25日はふりかけが出ます

藤沢市保育課

日	乳児 午前おやつ と昼主食	乳 児		栄 養 量			主 な 材 料		
		昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
1 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもとにんじんのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 118 蛋白 11.5 脂質 2.9 塩分 0.8	269 14.2 6.6 0.7	kcal g g g	鶏肉 牛乳 	さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん
3 月	牛乳 ごはん	高野豆腐と キャベツのみそ炒め そうめんと長ねぎのすまし汁	牛乳 大豆ごはん	熱量 363 蛋白 17.1 脂質 11.5 塩分 1.7	463 18.4 13.3 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 大豆 のり 牛乳	油 さとう でんぷん そうめん 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン 粉ふきいも かぶとたまねぎのみそ汁	牛乳 清美オレンジ ジ・せんべい	熱量 272 蛋白 17.0 脂質 8.6 塩分 1.5	399 19.0 10.7 1.4	kcal g g g	鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳	さとう じゃがいも 米 せんべい 	にんにく しょうが パセリ 玉ねぎ かぶ オレンジ
5 水	牛乳 ごはん	サーモンローフ ゆで野菜 小松菜のスープ 	乳飲料 鶏肉の フォー	熱量 304 蛋白 20.4 脂質 9.0 塩分 2.2	416 21.0 11.2 1.9	kcal g g g	鮭水煮缶 スキムミルク 卵 鶏肉 牛乳 乳飲料	パン粉 バター フォー 米	玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきだけ もやし
6 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の角煮 白菜とにんじんの けずり節和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 コーンマフィ ン	熱量 398 蛋白 22.6 脂質 18.4 塩分 1.8	494 23.1 17.8 1.5	kcal g g g	かじき けずりぶし 豆腐 わかめ 卵 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	さとう 小麦粉 バター 油 米	しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ コーン
7 金	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 麩とほうれん草のみそ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 362 蛋白 19.4 脂質 11.8 塩分 1.5	463 20.3 13.6 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ さくらえび ちりめんじゃこ 牛乳	さとう 油 ふ 米 ごま油	大根 にんじん こんにやく しょうが ほうれん草 長ねぎ こまつな
8 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと こんにやくのそぼろ煮 にんじんともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 124 蛋白 5.9 脂質 2.7 塩分 1.1	273 9.6 6.3 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじんこんにやく 玉ねぎ グリーンピース もやし
10 月	牛乳 ごはん	けずり節ふりかけ 五目きんぴら 麩とわかめのすまし汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 334 蛋白 15.1 脂質 11.3 塩分 1.5	441 16.8 13.3 1.3	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 わかめ けずりぶし 青のり ツナ水煮缶 牛乳	油 さとう ふ 米	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん 長ねぎ
11 火	<h2 style="font-size: 2em;">建 国 記 念 の 日</h2>								
12 水	乳飲料 ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 白菜と大根のみそ汁	牛乳 和風スパ ゲッティ	熱量 313 蛋白 19.6 脂質 12.9 塩分 2.1	406 20.7 12.2 1.1	kcal g g g	鶏肉 みそ ベーコン 乳飲料 牛乳	油 スパゲッティ 米 	にんにく ブロccoli にんじん 白菜 大根 ぶなしめじ ピーマン
13 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ポークカレー フレンチサラダ	乳飲料 ジャム付き パン	熱量 385 蛋白 15.4 脂質 13.7 塩分 1.9	485 16.8 13.6 1.6	kcal g g g	豚肉 チーズ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも 小麦粉 食パン いちごジャム バター さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 オレンジジュース
14 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 あおなともやしのスープ	牛乳 しらすごは ん	熱量 360 蛋白 18.2 脂質 12.7 塩分 1.7	462 19.4 14.3 1.5	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 しらす干し 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな もやし
15 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと さやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 146 蛋白 12.4 脂質 5.3 塩分 1.0	291 15.0 8.6 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ 牛乳 	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん

日	乳児	乳 児		栄 養 量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
17 月	牛乳 ごはん	高野豆腐と キャベツのみそ炒め そうめんと長ねぎのすまし汁	牛乳 大豆ごはん	熱量 363	463	kcal	凍り豆腐 豚肉 みそ 大豆 のり 牛乳	油 さとう でんぷん そうめん 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン 粉ふきいも かぶとたまねぎのみそ汁	牛乳 清美オレン ジ・せんべい	熱量 272	399	kcal	鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳	さとう じゃがいも 米 せんべい	にんにく しょうが パセリ 玉ねぎ かぶ オレンジ
19 水	牛乳 ごはん	サーモンローフ ゆで野菜 小松菜のスープ	乳飲料 鶏肉の フォー	熱量 304	416	kcal	鮭水煮缶 スキムミルク 卵 鶏肉 牛乳 乳飲料	パン粉 バター フォー 米	玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきだけ もやし
20 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の角煮 白菜とにんじんの けずり節和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 コーンマフィ ン	熱量 398	494	kcal	かじき けずりぶし 豆腐 わかめ 卵 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	さとう 小麦粉 バター 油 米	しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ コーン
21 金	牛乳 ごはん	豚肉と大根の旨煮 麩とほうれん草のみそ汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 362	463	kcal	豚肉 みそ さくらえび ちりめんじゃこ 牛乳	さとう 油 ふ 米 ごま油	大根 にんじん こんにゃく しょうが ほうれん草 長ねぎ こまつな
22 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと こんにゃくのそぼろ煮 にんじんともやしのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 124	273	kcal	豚肉 みそ 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース もやし
24 月	 天皇誕生日 振替休日 								
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	けずり節ふりかけ 五目きんぴら 麩とわかめのすまし汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 334	448	kcal	豚肉 凍り豆腐 わかめ けずりぶし 青のり ツナ水煮缶 牛乳 ヨーグルト	油 さとう ふ 米	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 長ねぎ
26 水	乳飲料 ごはん	鶏肉のガーリック焼き ゆで野菜 白菜と大根のみそ汁	牛乳 和風スパ ゲッティ	熱量 313	406	kcal	鶏肉 みそ ベーコン 乳飲料 牛乳	油 スパゲッティ 米	にんにく ブロッコリー にんじん 白菜 大根 ぶなしめじ ピーマン
27 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	ポークカレー フレンチサラダ	乳飲料 ジャム付き パン	熱量 385	485	kcal	豚肉 チーズ ヨーグルト 乳飲料	油 じゃがいも 小麦粉 食パン いちごジャム バター さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 オレンジジュース
28 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 あおなともやしのスープ	牛乳 しらすごは ん	熱量 360	462	kcal	豚肉 みそ 豆腐 しらす干し 青のり 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな もやし
29 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもと さやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 146	291	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん
お 誕 生 会	牛乳	ひじきライス 鮭の照焼き 湯通しキャベツ 春雨スープ 	牛乳 ボンボン ドーナッツ	熱量 534	493	kcal	鶏肉 ひじき 生鮭 卵 牛乳	米 油 春雨 小麦粉 さとう 揚げ油	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ もやし たけのこ

節分について

節分は季節の変わり目（立春・立夏・立秋・立冬）を意味し、年はじめの節分（2月3日）は一年の無病息災を願い、鬼に豆を投げることで知られています。また、豆と同じく鬼が嫌うとされている鰯（いわし）なども節分の代表的な食材です。豆や鰯には栄養が豊富にあり体を丈夫にする食材ですので、ご家庭の食事にも是非取り入れてみてください。行事食を通して、元気に過ごすための昔からの知恵やメッセージを子どもにも伝えていきたいですね。

