

# 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。

油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖

13、26日はふりかけが出ます  
お誕生会の魚は、各園に確認してください。

日	乳児		幼児		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	
1 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ はくさいのスープ	乳飲料 みそラーメン	熱量 396 蛋白 23.9 脂質 10.2 塩分 2.3	492 24.1 11.2 2.0	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 大豆 ハム 豚肉 みそ	米 じゃがいも 油 マヨネーズ さとう 中華麺 でんぷん	にんにく きゅうり にんじん りんご はくさい パセリ しょうが たまねぎ ホールコーン もやし ながねぎ きめさや	
2 金	牛乳 ごはん	魚のから揚げ 湯通しキャベツ あおなとだいこんのみそ汁	牛乳 大豆ごはん	熱量 421 蛋白 19.7 脂質 18.0 塩分 1.6	510 20.6 18.6 1.4	kcal g g g	牛乳 いわし みそ 大豆 青のり粉	米 でんぷん 小麦粉 あげ油	キャベツ だいこん 小松菜 にんじん しょうが	
3 土	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	麦茶 おかし 果物など	熱量 118 蛋白 8.5 脂質 3.7 塩分 1.2	267 11.5 7.1 1.0	kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし 小松菜	
5 月	牛乳 ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいもとチンゲン菜のスープ	牛乳 ひじき入りドラ イカレー	熱量 364 蛋白 17.9 脂質 10.8 塩分 1.7	464 18.8 12.6 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ ひじき	米 ごま油 でんぷん でんぷん さとう じゃがいも 油	にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ いんげん チンゲン菜 ピーマン	
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	(幼)焼きししやも (乳)魚の塩焼き ニラ入納豆 すいとん汁	乳飲料 焼きうどん	熱量 398 蛋白 26.7 脂質 14.5 塩分 2.2	502 28.5 14.7 1.8	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト ししやも(鮭) 納豆 削り節 麩 油あげ スキムミルク 鶏肉	米 油 小麦粉 乾麺 さとう	もやし ほうれん草 なら にんじん はくさい 長ねぎ キャベツ	
7 水	乳飲料 ごはん	いりどり かぶと青菜のみそ汁	乳飲料 しらすリンゲ パン	熱量 388 蛋白 16.6 脂質 15.3 塩分 2.2	465 17.9 14.0 1.9	kcal g g g	乳飲料 鶏肉 凍り豆腐 みそ しらす干し 卵	米 油 じゃがいも 強力粉 さとう バター マヨネーズ	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう かぶ 小松菜 にんじん パセリ ホールコーン	
8 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	オーロラシチュー フレンチサラダ	牛乳 みそ焼きライ ス	熱量 454 蛋白 15.8 脂質 18.9 塩分 1.8	540 17.1 17.8 1.5	kcal g g g	牛乳 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク みそ 青のり	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 オレンジジュース	
9 金	牛乳 ごはん	豆腐団子の煮物 みそスープ	牛乳 マカロニあべ かわ	熱量 341 蛋白 17.0 脂質 12.9 塩分 2.3	446 18.4 14.4 1.9	kcal g g g	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ベーコン わかめ みそ きな粉	米 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも バター マカロニ	しょうが にんじん 小松菜 はくさい えのき たまねぎ	
10 土	牛乳 ごはん	カレー肉じゃが あおなとたまねぎのすまし汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 150 蛋白 6.7 脂質 5.1 塩分 1.2	293 10.2 8.3 1.1	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース 小松菜	
12 月	<h2 style="font-size: 2em;">建国記念日</h2>									
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	すき焼き風煮 キャベツともやしのみそ汁 削り節ふりかけ	乳飲料 ささみとわか めのあんかけ うどん	熱量 346 蛋白 23.8 脂質 8.1 塩分 2.1	453 24.1 9.5 1.8	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ 削り節 青のり粉 鶏肉 わかめ 麩	米 油 じゃがいも さとう 乾麺 でんぷん	にんじん しらたき たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜	
14 水	牛乳 ごはん	岩石揚げ 小松菜とキャベツの削り節和え はくさいとえのきのみそ汁	牛乳 ジャーマンポ テカレー	熱量 328 蛋白 14.2 脂質 14.9 塩分 1.7	436 16.0 16.0 1.4	kcal g g g	牛乳 納豆 卵 削り節 わかめ みそ ベーコン	米 大和芋 小麦粉 あげ油 油 じゃがいも	長ねぎ 小松菜 キャベツ はくさい えのき たまねぎ ピーマン	
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏ささ身のピカタ ほうれん草の三色あえ じゃがいもとにんじんのスープ	乳飲料 こんぶごはん	熱量 389 蛋白 25.7 脂質 10.7 塩分 1.9	486 25.6 11.5 1.7	kcal g g g	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 粉チーズ ハ 卵 チーズ 昆布 油あげ	米 小麦粉 バター 油 ごま油 じゃがいも さとう	ほうれん草 にんじん パセリ	



日	乳児		幼児		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	
16 金	牛乳 ごはん	ブリと大根のうま煮 豆腐とはくさいの味噌汁	牛乳 小豆サンド	熱量 397	491	kcal	牛乳 ぶり 豆腐 みそ 小豆	米 油 さとう パン バター	だいこん にんじん こんにやく しょうが はくさい	
17 土	牛乳 ごはん	豚肉のカレー煮 粉ふきいも あおなとえのきのみそ汁	麦茶 おかし 果物など	熱量 140	285	kcal	牛乳 豚肉 みそ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ さやいんげん 小松菜 えのき	
19 月	牛乳 ごはん	鶏肉の照り焼き スパゲティソテー はくさいとあおなのスープ	牛乳 豚ニラチャー ハン	熱量 387	482	kcal	牛乳 鶏肉 豚肉	米 さとう スパゲティ 油 ごま油 ごま	たまねぎ パセリ はくさい 小松菜 にんじん いら	
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のフライ ゆで野菜 わかめとだいこんのみそ汁	乳飲料 ポテトブレッド	熱量 371	472	kcal	乳飲料 ヨーグルト たら 卵 わかめ みそ ベーコン チーズ	米 小麦粉 パン粉 あげ油 強力粉 じゃがいも 油 さとう	キャベツ きゅうり だいこん	
21 水	乳飲料 ごはん	五目ひじき 魚の磯辺焼き 冬野菜のスープ	乳飲料 ジャンバラヤ	熱量 353	437	kcal	乳飲料 ひじき 豚肉 凍り豆腐 大豆 白身魚 青のり粉 ウィンナー	米 油 さとう でんぷん	にんじん しらたき はくさい だいこん 長ねぎ ほうれん草 にんにく セロリ たまねぎ ピーマン トマト缶	
22 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	カレーシチュー 温野菜サラダ	牛乳 アメリカンドッ ク	熱量 467	551	kcal	牛乳 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク ウィンナー 卵	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ 揚げ油 さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース カリフラワー ブロッコリー オレンジジュース	
23 金	牛乳 ごはん	マーボ豆腐 中華風わかめスープ	牛乳 スパゲティナ ポリタン	熱量 366	465	kcal	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ ハム	米 油 さとう ごま油 でんぷん スパゲティ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ もやし たまねぎ ピーマン	
24 土	牛乳 ごはん	魚のみそ煮 湯通しキャベツ チンゲン菜ともやしの汁もの	麦茶 おかし 果物など	熱量 98	252	kcal	牛乳 かじき みそ	米 さとう	しょうが キャベツ チンゲン菜 もやし にんじん	
26 月	牛乳 ごはん	八宝菜 にらたま汁 ふりかけ	牛乳 ベイクドポテト (チーズ風味) くだもの	熱量 311	421	kcal	牛乳 豚肉 いか 卵 桜えび 青のり粉 粉チーズ	米 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま バター	しょうが にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ もやし いら 清美オレンジ	
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の照り焼き 煮豆 豚汁	乳飲料 ささみとはくさい の雑炊	熱量 469	551	kcal	乳飲料 ヨーグルト ぶり 金時豆 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 卵	米 さとう さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ はくさい	
28 水	牛乳 ごはん	コーンシチュー ツナマカロニサラダ	牛乳 ごまトースト	熱量 482	558	kcal	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク ツナ缶	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ さとう マカロニ パン ごま	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース キャベツ きゅうり	
お誕生会	牛乳	五目おこわ 魚のみそ焼き ゆで野菜 はくさいとだいこんのスープ	牛乳 ジャム付パン いちご	熱量 626.2	560	kcal	牛乳 鶏肉 油あげ 卵 魚 みそ	米 もち米 さとう パン いちごジャム	ごぼう にんじんこんにやく 小松菜 キャベツ はくさい だいこん パセリ いちご	



うがい  
手洗いを  
しましょう

外から帰ってきたら忘れずにしましょう。予防法の基本です！



ごまめな換気！  
湿度に注意！

のどの乾燥は風の原因です！湿度には気をつけましょう喚起も忘れずに！



栄養バランスを  
整える

栄養バランスの良いごはんを食べ、風邪に負けない身体づくりをしましょう！



十分な睡眠をとる

疲れた身体を十分に休ませ、次の日に疲れを残さない！

日頃からのちょっとした心がけで簡単に予防することができるのです。以上のことに気をつけて、今年は風邪を引くことなく寒い冬を乗り切りましょう！

