

## 2月 給食献立表

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ご飯 焼肉 いかと大根の煮物 ごま酢和え みそ汁(じゃが芋・油揚げ) もも缶	牛乳(10時) ヨーグルト(10時) 牛乳 おかかおにぎり	普通牛乳・ぶたかたロース・す るめいか・かにかまぼこ・油揚 げ・淡色辛みそ・削り節	精白米・調合油・砂糖・いりご ま・じやがいも	だいこん・にんじん・はくさい・冷 凍コーン・乾わかめ・にんじん・根 深ねぎ・生しいたけ・もも缶詰
2 木	玄米ご飯 天ぷら(きす・じゃが芋) 根菜のそぼろ煮 白菜のおかか和え 豚汁	牛乳(10時) バナナ(10時) ヨーグルト せんべい	普通牛乳・きす・ぶたひき肉 かつお節・ぶたかた・木綿豆 腐・淡色辛みそ・ヨーグルト	精白米・薄力粉・調合油・じや がいも・片栗粉・砂糖・板こん にやく・塩せんべい	バナナ・あおのり・だいこん・にん じん・だいこんの葉・はくさい・こ まつな・ぶなしめじ・ごぼう・根深 ねぎ
3 金	大豆じやっこ飯 スパニッシュオムレツ 春雨サラダ しもつかれ みそ汁(白菜・舞茸) チーズ	牛乳(10時) クッキー(10時) 牛乳 原宿ドック	普通牛乳・大豆・しらす干し・ 鶏卵・ウインナーソーセージ・マ ギンザケ・油揚げ・淡色辛みそ	ピスケット・精白米・じやがい も・調合油・綠豆はるさめ・マ ヨネーズ・チーズ	にんじん・たまねぎ・にんじん・パ セリ・トマトケチャブ・きょうな・ 冷凍コーン・だいこん・はくさい・ 乾わかめ・まいたけ
6 月	ご飯 メルルーサのみそ焼き いもがらの煮付け ポン酢和え すいとん汁	牛乳(10時) ピスコ(10時) 飲むヨーグルト サンドイッチ	普通牛乳・メルルーサ・淡色辛 みそ・油揚げ・ロースハム・若 鶏もも・ドリンクヨーグルト	精白米・砂糖・調合油・ごま・ 薄力粉・食パン	干しづいき・にんじん・はくさい・ きょうな・乾わかめ・だいこん・根 深ねぎ・ごぼう・生しいたけ・いち ごジャム
7 火	マー婆ー丼 ボテトフライ 竹輪と野菜の煮物 たくあん 乳酸飲料	牛乳(10時) バナナ(10時) 牛乳 ごましようゆおにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき 肉・鶏卵・焼き竹輪・乳酸菌飲 料	精白米・調合油・じやがいも・ パン粉・薄力粉・砂糖・いりご ま	バナナ・根深ねぎ・生しいたけ・に んじん・だいこん・たくあん漬
8 水	山菜おこわ 筑前煮 煮卵 ゆかり和え みそ汁(じゃが芋・豆腐)	牛乳(10時) マンナ(10時) ジュース ミニドック	普通牛乳・油揚げ・鶏もも・鶏 卵・木綿豆腐・淡色辛みそ	ピスケット・精白米・板こん にやく・砂糖・調合油・じやがいも	にんじん・ゆで干しそんまい・ゆで だけのこ・ゆでわらび・せり・だい こん・ごぼう・生しいたけ・だけの こ水煮缶詰・はくさい・こまつな・ たまねぎ・ぶなしめじ・りんご ジュース・トマトケチャブ
9 木	玄米ご飯 赤キのオランダ揚げ 大根の金平 花野菜サラダ かきたま汁 みかん	飲むヨーグルト(10時) せんべい(10時) 牛乳 クリームワッフル	ドリンクヨーグルト・ホキ・ま ぐろ油漬缶詰(白)・鶏卵・淡 色辛みそ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・薄力粉・ いりごま・砂糖・調合油・マヨ ネーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ・だい こん・だいこんの葉・ブロッコ リー・カリフラワー・冷凍コーン・ はくさい・えのきたけ・乾わかめ・ みかん
10 金	ホークカレー 浅漬け じやこサラダ 牛乳 バナナ するめ	牛乳(10時) アバランせんべい(10時) ジュース おつとつ	普通牛乳・ぶたもも・しらす干 し・するめ	塩せんべい・精白米・じやがい も・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・トマトケチャブ・はくさい・に んじん・だいこん・きゅうり・レタ ス・だいこん・塩わかめ・黄ビーマ ン・きょうな・バナナ・オレンジ ジュース
13 月	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根のシーチキン煮 いそべ和え 白菜のクリーム煮	ジュース(10時) アバランせんべい(10時) 牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏卵・ まぐろ油漬缶詰・ベーコン・普 通牛乳	精白米・パン粉・調合油・砂糖	りんごジュース・たまねぎ・にん じん・トマトケチャブ・だいこん・に ら・はくさい・焼きのり・コーン缶 詰クリーム・ぶなしめじ・しその葉
14 火	黒米ご飯 さばの塩焼き 卵の花の炒り煮 三色ナムル きのこ汁 ヨーグルト	牛乳(10時) バナナ(10時) 牛乳 クレープ	普通牛乳・さば・おから・油揚 げ・ロースハム・木綿豆腐・淡 色辛みそ・ヨーグルト	精白米・砂糖・調合油・いりご ま・ごま油	バナナ・にんじん・ごぼう・根深ね ぎ・生しいたけ・はくさい・こまつな・ ぶなしめじ・えのきたけ・まい たけ・だいこん・たまねぎ
15 水	中華丼 うずらの卵フライ ボテトサラダ ぶどうジュース チーズ	牛乳(10時) 動物ピタット(10時) 飲むヨーグルト お好み焼き	普通牛乳・蒸しかまぼこ・ぶた かたロース・うずら卵・水煮缶 詰・鶏卵・ロースハム・プロセ スチーズ・ドリンクヨーグルト・ウ インナーソーセージ	片栗粉・精白米・パン粉・薄力 粉・調合油・じやがいも・マヨ ネーズ	はくさい・にんじん・きくらげ・た まねぎ・だけのこ水煮缶詰・きゅう り・りんご・冷凍コーン・ぶどう ジュース・あおのり
16 木	めかぶ納豆ご飯 肉じやが 厚焼き卵 白菜のお浸し みそ汁(大根・油揚げ)	ジュース(10時) せんべい(10時) 牛乳 黒糖マロニキな粉	納豆・ぶたかた・鶏卵・かにか まぼこ・油揚げ・淡色辛みそ・ 普通牛乳・きな粉	塩せんべい・精白米・じやがい も・しらたき・砂糖・調合油・ マヨネーズ	りんごジュース・めかぶわかめ・た まねぎ・にんじん・グリーンピー ス・はくさい・だいこんの葉・だい こん・根深ねぎ
☆ 17 金	カツカレー たくあん 海草サラダ 豆乳 いちご 食べる煮干し	ジュース(10時) ウエハース(10時) 牛乳 ミルクまんじゅう	ぶたヒレ・鶏卵・ぶたもも・ ロースハム・豆乳・煮干し・普 通牛乳	精白米・じやがいも・調合油・ 薄力粉・生パン粉・和風ドレッ シング・カステラまんじゅう	りんごジュース・たまねぎ・にん じん・グリーンピー・トマトケチャ ブ・たくあん漬・レタス・プロシ リー・塩わかめ・黄ビーマン・き ょうな・いちご

## ☆ 今月の平均給与栄養量☆ 未満児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
487 Kcal	16.6 g	13.2 g	256 mg	1.8 mg	145 μg	0.25 mg	0.34 mg	22 mg

## ☆ 今月の平均給与栄養量☆ 以上児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
587 Kcal	20.6 g	15.1 g	223 mg	2.5 mg	178 μg	0.32 mg	0.36 mg	29 mg

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20 月	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 ふろふき大根 みそ汁(ねぎ・豚肉)	牛乳(10時) バナナ(10時) 飲むヨーグルト しらすおにぎり	普通牛乳・べにかけ・さつま揚 げ・大豆・淡色辛みそ・ぶたも も・ドリンクヨーグルト・しら す干し	精白米・砂糖・調合油・じやが いも・いりごま	バナナ・ひじき・にんじん・生しい たけ・ごぼう・グリーンピース・だ いこん・はくさい・にんじん・根深 ねぎ
21 火	ピピンパ丼 ごぼう巻と野菜の煮物 フライドポテト みそ汁(白菜・しめじ)	牛乳(10時) ボーロ(10時) 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・ぶたかたロース・さ づま揚げ・淡色辛みそ・鶏卵	衛生ボーロ・精白米・調合油・ いりごま・ごま油・砂糖・じやがい も・オレンジゼリー・ホットケ ーキミックス・メープルシロップ	ほうれんそう・りょくとうもやし・ にんじん・ごぼう・だいこん・ぶな ねぎ・かめ
22 水	お弁当の日	ジュース(10時) アバランセ(10時) 牛乳 蒸しパン	普通牛乳	ホットケーキミックス	りんごジュース
24 金	ハヤシライス たくあん 大豆サラダ 牛乳 オレンジ 昆布	乳酸飲料(10時) せんべい(10時) 飲むヨーグルト マリービスケット	乳酸菌飲料・ぶたもも・大豆・ かにかまぼこ・プロセスチー ズ・普通牛乳・ドリンクヨー グルト	塩せんべい・精白米・調合油・ 薄力粉・マカロニ・スパゲ ティ・マヨネーズ・ビスケット	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶 詰・トマトケチャブ・トマト・たく あん漬・冷凍コーン・にんじん・パ セリ・ネープル・りしりこんぶ
27 月	ご飯 ごまアジフライ 生揚げと野菜の煮物 マカロニ二きな粉 みそ汁(舞茸・人参)	牛乳(10時) ウエハース(10時) ジュース なめたけおにぎり	普通牛乳・あじ・鶏卵・生揚 げ・きな粉・淡色辛みそ・まぐ る油漬缶詰(白)	精白米・パン粉・薄力粉・調合 油・いりごま・砂糖・マカロニ・ス パゲティ	にんじん・だいこん・まいたけ・は くさい・乾わかめ・りんごジュ ース・えのきたけ味付け瓶詰
28 火	ご飯 れんこんバーグ 大根のシーチキン煮 粉ふき芋 みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳(10時) マンナ(10時) 牛乳 焼きそば	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵・ まぐろ油漬缶詰・油揚げ・淡色 辛みそ・ウインナーソーセージ	ピスケット・精白米・パン粉・ 調合油・砂糖・じやがいも・中 華めん	れんこん・たまねぎ・トマトケチャ ブ・だいこん・にんじん・パセリ・ はくさい・乾わかめ・青ビーマン・ あおのり

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 水筒の中身は、水やお茶などでお願いします。

※ お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。

※ ☆印は、誕生会です。

「ダイコンの葉っぱ」  
【ことわざ】

「大根食ったら葉っぱ干せ」  
【ことわざ】

「大根どきの医者いらす」  
【ことわざ】

【節分】

しもつかれは、栃木県の郷土料理で、  
初午の日に食べる習慣があり、園の  
給食でも提供します。鮭の頭を柔ら  
かくなるまで、じっくり煮込み、鬼おろ  
しでおろした大根と人参、大豆、油揚  
げ、酒粕を入れ、煮ます。最後に塩  
やしょうゆで味を調節して完成です。  
ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい。

