



2月の献立予定表

さくら保育園

園長印



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
3	月	牛乳	胚芽米	さわらの照り焼き みそ汁 生揚げの五目煮	牛乳 黒糖麩のラスク	さわら 生揚げ	米 麩 じゃがいも	白菜 人参 小松菜
4	火	牛乳	◎	鬼のピラフ チキンナゲット ポテトスープ	麦茶 わかめごはん	豚肉 ベーコン	米 じゃがいも 焼きそば麺	人参 きゅうり 玉ねぎ
5	水	牛乳	胚芽米	かんぴょうのグラタン りんごのサラダ 麦茶	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 チーズ	バター 米 マカロニ	りんご コーン ほうれん草
6	木	麦茶 チーズ	胚芽米	豚肉の生姜焼き みそ汁 パナナ	牛乳 おからケーキ	豚肉 卵 油揚げ	米 サラダ油	もやし にら おから
7	金	牛乳	胚芽米	豆腐の松風焼き 卵とじ汁 おひたし	牛乳 カステラ	豆腐 鶏肉 卵	米 サラダ油	白菜 人参 ほうれん草
10	月	牛乳	胚芽米	若鶏のマレンゴ風 豆腐のスープ みかん缶	牛乳 大学芋	鶏肉 豆腐	バター 米 じゃがいも	トマト水煮 キャベツ 人参
12	水	オレンジ ジュース	胚芽米	たらのフライタルタルソースかけ みそ汁 茎わかめの炒め煮	麦茶 きな粉プリン	たら 卵 きな粉	マヨネーズ 米 じゃがいも	茎わかめ ブロッコリー
13	木	飲む ヨーグルト	胚芽米	大根としめじのカレー フレンチサラダ 麦茶	牛乳 菜めしとしらすごはん	ヨーグルト 豚肉	バター 米	大根 玉ねぎ きゅうり キャベツ
14	金	牛乳	胚芽米	ホキのチーズ焼き 野菜スープ 花形みかん	牛乳 ビスケット	ホキ ベーコン チーズ	小麦粉 米	キャベツ 人参 ピーマン
17	月	牛乳	◎	チキンライス コロッケ マカロニスープ	麦茶 お好み焼き	鶏肉 ベーコン	米 マカロニ	玉ねぎ ピーマン
18	火	牛乳	胚芽米	おからのハンバーグ 野菜スープ にんじんグラッセ	麦茶 赤飯 漬物	鶏肉 おから	米 バター パン粉	人参 小松菜
19	水	リンゴ ジュース	胚芽米	さばの味噌煮 けんちん汁 フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉揚げパン	さば ヨーグルト きな粉	里芋 サラダ油	大根 ごぼう みかん缶
20	木	麦茶 チーズ	胚芽米	スタミナ納豆 豚汁 切干大根の炒め煮	牛乳 カルピス蒸しパン	納豆 豆腐 豚肉	じゃがいも サラダ油	ねぎ 大根 人参
21	金	牛乳	胚芽米	手作りしゅうまい 太平燕 ひじきの炒め煮	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 卵 豆腐	米 ごま油	ごぼう しいたけ 白菜
25	火	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 中華スープ パナナ	麦茶 鮭ごまおにぎり	豆腐 卵 豚肉	ごま油 米	しいたけ もやし ほうれん草
26	水	麦茶 チーズ	胚芽米	ししゃもフライ 卵とじスープ 茎わかめのおかか煮	ホワイトポンチ	ししゃも 卵	揚げ油 米	キャベツ 小松菜 茎わかめ
27	木	牛乳	胚芽米	親子煮 みそ汁 酢の物	牛乳 ウインナーパンケーキ	鶏肉 卵 ウインナー	ホットケーキ 米	人参 大根
28	金	牛乳	胚芽米	ポークビーンズ 野菜スープ シーチキンサラダ	牛乳 せんべい	豚肉 大豆 ベーコン	米 じゃがいも	トマト水煮 キャベツ 人参

都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。作りたいメニューがありましたら保育士まで声をかけて下さい。

給食だよ!

まだまだ寒さが続きますが暦の上では春を迎えます。

季節の変わり目には体調をくずしやすいと言われています。

バランスの良い食事を心がけて寒さを乗り切りましょう。



「節分」

“季節が分かれるとき”という意味で「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をすべて節分としました。特に立春の節分に豆をまく「豆まき」の行事は中国から伝わった風習で、春を迎えるにあたって、邪気や災難を払い1年の無病息災を願った行事です。

1食あたり 平均栄養価

	3~5歳 (主食除く)	1~2歳 (完全給食)
エネルギー	397Kcal	460Kcal
たんぱく質	17.6g	16.9g
脂質	16.9g	15.0g
食塩	2.0g	1.7g