

日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
1 15	木	にしよく せんべい ぶどうジュース	さんしょくどん はくさいのすましじる だいこんとこまつなのサラダ	おうとうかん	アメリカンドッグ ぎゅうにゅう	こめ とりにく しょうが さけ さとう しょうゆ いんげん しお たまご あぶら はくさい とうふ ねぎ だいこん こまつな にんじん こまてりしんご おうとうかん ウィンナー ホットケーキミックス ぎゅうにゅう チョップ	かぼちゃポーロ むぎちや
2	金	ゼリー(ピーチ)	ごはん みそけんちんじる いわしつみれあなか	だいずともやし りんご	パンロールパン ぎゅうにゅう	こめ こんにやく にんじん だいこん ごぼう とうふ ねぎ みそ いわしつみれ さとう しょうゆ でんぷん だいず もやし こんぶ わふうドレッシング りんご パンロールパン ぎゅうにゅう	ミニボン ごさかな やさしいジュース
3	土	かし むぎちや	しおラーメン じゃがいもソテー みかんかん		ピザパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく ねぎ もやし にんじん にんにく しょうが たら しお こまあぶら たら じゃがいも ベーコン ピーマン こしょう みかんかん ピザパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
5 19	月	ヨーグルト	ごはん とうふとほうれんそうのみそしる とりにくのしおこうじやき	ひじきのいために ようなしかん	チャプチェ むぎちや	こめ とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ とりにく しおこうじ ひじき にんじん いんげん あぶらあげ あぶら さとう しょうゆ ようなしかん はるさめ ぶたにく しいたけ ねぎ ちんげんさい こしょう こまあぶら むぎちや	ほしっこ むぎちや
6 20	火	チーズ ぶどうジュース	マーボーごはん わかめスープ キャロットサラダ	みかん	くるごまトースト ぎゅうにゅう	こめ とうふ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ たら しょうが みそ しょうゆ さとう でんぷん こまあぶら わかめ たまねぎ しお こま ガラ いんげん コーン パンパンシードレッシング しょうパン くらげごま パター ぎゅうにゅう	こくとうあられ にゅうさんぎん いんりょう
7 21	水	ゼリー(ピーチ)	コッパン えのきともやしのスープ ポテトグラタン	キャベツサラダ はっこうにゅう	おにぎり(わかめ) むぎちや	コッパン えのきだけ もやし たまねぎ にんじん ベーコン しお こしょう しょうゆ たら とりにく じゃがいも マッシュルーム こむぎこ パター あぶら キャベツ コーン ぎゅうにゅう なまクリーム パンこ チーズ はっこうにゅう こめ こま わかめ むぎちや	もちもち チーズパン むぎちや
8 22	木	えいじ ビスケット のむヨーグルト	きびごはん ふとたまねぎのみそしる かれいのでりやき	あつあげとやさいののもの デコボン	ミネストローネスープ	こめ きび はなら わかめ たまねぎ みそ かれい ぎけ しょうゆ みりん あぶら なまあげ とりにく にんじん いんげん しいたけ さとう しお デコボン マカロニ じゃがいも トマト ベーコン こしょう ガラ ハセリ	とつとちゃん せんべい やさしいジュース
9 23	金	ブチスティック にゅうさんぎん いんりょう	ごはん じゃがいもとほうれんそうのみそしる ぶたのしょうがやき	かいそうサラダ はるか	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ ほうれんそう みそ ぶたにく みりん しょうゆ しょうが さけ あぶら わかめ だいこん にんじん わふうドレッシング はるか メロンパン ぎゅうにゅう	にしよく せんべい むぎちや
10	土	かし むぎちや	とりなんぼうどん だいこんとツナのにも りんごかん		コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく ちくわ たまねぎ しいたけ にんじん わかめ しょうゆ しお みりん でんぷん だいこん ツナ さとう りんごかん コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
13 27	火	ゼリー (オレンジ)	いりこなめし かきたまじる さけのさいきょうやき	じゃがいものそぼろに おうとうかん	りんごのコンポート ぎゅうにゅう	こめ いりこなめし ほうれんそう たまご にんじん とうふ しょうゆ しお でんぷん さけ みりん さいきょうみそ あぶら じゃがいも ぶたにく さとう グリンピース おうとうかん りんご レモン ぎゅうにゅう	プリン むぎちや
14 28	水	ミニチーズ クラッカー ぎゅうにゅう	カレーライス ちんげんさいのスープ わかめとコーンのサラダ	きよみオレンジ	こめこの にんじんケーキ むぎちや	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも パター カレーチ チョップ ソース チョップ グリンピース ガラ ちんげんさい ベーコン キャベツ コーン パプリカ わかめ フレンチドレッシング オレンジ にんじんペースト こめこ ベーキングパウダー とうにゅう	わふうポテト むぎちや
16	金	プリン	スパゲティクリームソース キャベツのスープ ポテトサラダ	りんごかん	パンロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティ パター あぶら とりにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう ガラ こむぎこ なまクリーム ハセリ ベーコン キャベツ ねぎ じゃがいも グリンピース コーン マヨネーズ りんごかん パンロールパン ぎゅうにゅう	とつとちゃん せんべい オレンジジュース
17	土	かし むぎちや	みそあじうどん かぼちゃのそぼろあん みかんかん		ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく ちくわ にんじん たまねぎ ほうれんそう みそ みりん かぼちゃ とりにく こまあぶら さとう しょうゆ みかんかん ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
24	土	かし むぎちや	きのこスパゲティ はくさいのとうにゅうスープ おうとうかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ツナ たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しいたけ しょうゆ しお こしょう あぶら ハセリ はくさい ベーコン とうにゅう こしょう でんぷん ガラ おうとうかん ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
26	月	チーズ ぶどうジュース	むぎごはん たまねぎとあぶらあげのみそしる とりにくのマーマレードやき	きりほしだいこんのサラダ ゼリー(ピーチ)	パンネの かぼちゃソース むぎちや	こめ むぎ じゃがいも たまねぎ あぶらあげ みそ とりにく マーマレード にんにく しょうが しょうゆ あぶら きりほしだいこん にんじん いんげん ハセリ わふうドレッシング ピーチゼリー マカロニ ベーコン かぼちゃペースト ぎゅうにゅう なまクリーム むぎちや	こくとうあられ やさしいジュース

*材料の都合で、献立を変更することがあります

≪3歳以上児≫				
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	577Kcal	20.7g	15.3g	
園の目標値	575Kcal	22.0g	18.0g	
≪3歳未満児≫				
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	527Kcal	18.3g	13.4g	
園の目標値	540Kcal	21.0g	17.0g	

小さな体に、
「細の肉」といわれるくら
い、たくさんの栄養を
もっています！

2月3日は節分！
節分といえは...

大豆



みんな、私たち「大豆」のなかまたちだよ！



保育園では、2月2日に節分の給食を食べます。
節分にいわしを食べるのは、『魔除け』の意味をもっています。
節分の風習で糺鰯(ひいらぎいわし)という飾りつけがあります。冬の枝に鰯の頭を刺したも
ので、とがったものや臭いものが苦手な鬼を、撃退する役目があるといわれています。