



＜令和5年度＞
2月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	午膳おやつ (栄養見)	主食	献立名	材料名			調味料他	ご 午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	
				血や肉 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)				
1 (木)	牛乳 せんべい	(丸パン ・小麦食のみませず)	鶏の照り焼き	鶏モモ肉	砂糖・片栗粉		しょうゆ・みりん 酒	牛乳 ・ こんぶおにぎり (米・塩こんぶ・ 白ごま)	433 kcal 22.6 g 12.3 g 2.6 g	
			コーンスープ (ABC)		ABCライスパスタ	チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン クリームコーン	だし汁・塩			
			春雨サラダ	ハム (対応用)	はるさめ・ ごま油 ・砂糖	きゅうり・もやし・みかん缶	しょうゆ・酢			
2 (金)	牛乳 せんべい	(ミニロール ・小麦食のみませず)	 豆まき  						牛乳 ・ 岩石揚げ ・ (大豆・干ひじき・さつまいも 小麦粉 ・しょうゆ・砂糖 揚げ油)	591 kcal 24.9 g 18.5 g 3.5 g
			ちゃんぽんラーメン	豚肉・なると (対応用)	中華めん ・油	はくさい・にんじん・しいたけ もやし・ながねぎ・しょうが にんにく	塩・こしょう・酒 地養鶏(仔) しょうゆ			
			パンサラダ		あぶら 油	キャベツ・きゅうり・パイン缶	す 酢・塩			
			動物チーズ	チーズ 						
5 (月)	牛乳 一口焼きいも	(ごはん)	いわしハンバーグ	いわし(すり身)・豚ひき肉 豆腐・みそ	かたくりこ 片栗粉	しょうが・ながねぎ	酒	野菜ジュース ・ せんべい	228 kcal 13.3 g 8.7 g 1.5 g	
			すまし汁 (チンゲンサイ)	こんぶ		チンゲンサイ・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			海藻サラダ	かんまろ 乾燥わかめ	ごま油 ・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん コーン	酢・しょうゆ			
6 (火)	牛乳 せんべい	(ごはん)	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	じゃがいも・ 揚げ油 ・砂糖 かたくりこ 片栗粉	にんじん・たまねぎ・えだまめ しょうが	こしょう・酒 しょうゆ	牛乳 ・ お好み焼き (小麦粉 ・キャベツ・青のり 魚肉ソーセージ (対応用) かつお節・ソース マヨネーズ (対応用))	389 kcal 19.7 g 15.3 g 2.3 g	
			はくさいの味噌汁	あぶら 油揚げ・みそ・煮干し		はくさい・こまつな・にんじん				
			ぼんかん			ぼんかん				
7 (水)	牛乳 ぼんかん	(ごはん)	白身魚のもろみ漬け	シルバー			たまりしょうゆ	クリームあえ (生クリーム ・砂糖 バナナ ・パイン缶 もも缶)	350 kcal 21.2 g 17.6 g 1.5 g	
			さつま汁	ふたく あぶらあ 豚肉・油揚げ・みそ・煮干し	さつまいも・油	にんじん・だいこん・こんにやく ごぼう・こねぎ				
			納豆和え	ひき 挽きわり納豆・かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし・にんじん えのき	しょうゆ			
8 (木)	牛乳 せんべい	(食パン ・小麦食のみませず)	五目ワンタンスープ	ふたく 豚肉	あぶら 油・ ウェーブワンタン	にんじん・しいたけ・はくさい もやし・ながねぎ	しょうゆ・塩	牛乳 ・ 五平もち (米・みそ・砂糖 みりん・酒・油 白すりごま)	397 kcal 16.8 g 14.6 g 2.0 g	
			梅ドレサラダ	ツナ	あぶら 油・砂糖	キャベツ・だいこん・にんじん きざみ梅	酢・しょうゆ			
			ジヨム&マーガリン		ジャム&マーガリン					
9 (金)	牛乳 せんべい		 誕生会 							552 kcal 18.6 g 14.4 g 2.9 g
			まぜこみいなり	ちくわ (対応用)・油揚げ きざみのり	こめ 米・砂糖・	しいたけ・たけのこ・にんじん かんぴょう・えだまめ	酢・塩・みりん しょうゆ だし汁			
			すまし汁 (なると)	なると (対応用)・こんぶ		にんじん・こまつな	薄口しょうゆ 塩・だし汁			
			磯香和え (マヨ)	もみのり	マヨネーズ (対応用)	キャベツ・えのき・にんじん	しょうゆ			
13 (火)	牛乳 せんべい	(ごはん)	ポークカレー	ふたく 豚肉・ スキムミルク	じゃがいも・ バター ・ 小麦粉 あぶら 油	たまねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	牛乳 ・ グレーゼリー (グレーゼリーの素 パイン缶)	372 kcal 16.7 g 17.1 g 1.8 g	
			ごま酢和え	ハム (対応用)	あぶら 油・砂糖・ 白ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	薄口しょうゆ 酢			
			ぼんかん			ぼんかん				

★2月3日は「節分」！節分といえば「豆まき」ですよね♪季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられ、「豆まき」は邪気を鬼に見立てて、鬼を払って福を呼び込むために行われるようになったそうです。年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

2月2日の給食には、大豆を使った「岩石揚げ」がでるので、お楽しみに♪

★節分には、豆まき以外にも「恵方巻」や「柊餅」などもあります。

恵方巻(えほうまき) 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まったそうです。2024年の恵方は「東北東や東」です。

柊餅(ひいらぎいわし) 柊の枝に焼いたいわしの頭を刺した飾り物のことで、魔よけとして玄関などに飾ります。鬼の嫌いないわしの匂いと、柊のトゲトゲした葉で鬼が家に入ってこないようにとの願いを込めて飾るそうです。

【豆まきの際に注意すること】硬い豆は、のどや気管に詰まる恐れがあるので、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。(消費者庁より)

今月の平均栄養量・・・エネルギー399Kcal、たんぱく質19.4g、脂質15.6g、塩分2.1g

* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g



(都合により献立が変更となる場合があります)

日 (曜日)	午前おやつ (未納児)	しゅく 主食	こんだてめい 献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				ちく 血や肉 青になるもの (赤)	ねつ 熱やカに なるもの (黄)	からだ 体の調子を 整えるもの (緑)			
14 (水)	牛乳 ぼんかん	ごはん	白身魚の塩麹焼き	シルバー			塩麹	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・バレンタインケーキ (小麦粉・砂糖・ココア) ベーキングパウダー マーガリン (対応用) 調整豆乳 チョコチップ (乳・大豆含まず) ※チョコチップは以上見のみ使用します 	439 kcal 25.3 g 19.6 g 2.1 g
			大豆の五目煮	大豆・豚肉・こんぶ さつまあげ (対応用)	じゃがいも・油・砂糖	にんじん・こんにゃく	しょうゆ		
			玉ねぎの味噌汁	みそ・煮干し	麩	たまねぎ・にんじん・えのき キャベツ			
			いちご			いちご			
15 (木)	牛乳 いちご	(乳・小麦含まず) 米粉パン	鶏のから揚げ	鶏モモ肉	片栗粉・揚げ油	しょうが	しょうゆ・酒	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・白ごまクッキー (小麦粉・砂糖・塩) マーガリン (対応用) ベーキングパウダー 白ごま 	453 kcal 22.2 g 22.1 g 1.8 g
			ABCスープ		ABCライスパスタ	はくさい・たまねぎ・にんじん	薄口しょうゆ 塩・だし汁 こしょう・酒		
			みかんサラダ	ハム (対応用)	あがら 油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩 こしょう		
16 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦含まず) 黒パン	マカロニグラタン	スキムミルク・鶏モモ肉 とろけるチーズ	マカロニ・バター・小麦粉・油 パン粉 (乳・卵なし)・じゃがいも	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	塩	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・梅おかおかにぎり (米・かつお節・しょうゆ) きざみ梅・白ごま 	483 kcal 19.6 g 17.0 g 2.2 g
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん・もやし こねぎ	塩・だし汁		
			ぼんかん		1月~2月に旬を迎える「ぼんかん」ですが、大きさはみかん位で、外の皮をむけば、みかんのように食べられます。	ぼんかん			
19 (月)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	八宝菜	豚肉・なると (対応用)	あがら 油・片栗粉	たまねぎ・にんじん・たけのこ はくさい・しいたけ	塩・酒 オイスターソース	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・せんべい 	286 kcal 14.9 g 11.2 g 2.2 g
			えのきの中華スープ		ごま油	えのき・チンゲンサイ にんじん・コーン	だし汁・塩 オイスターソース		
			ぼんかん			ぼんかん			
20 (火)	牛乳 ぼんかん	ごはん	白身魚のフライ	ホキ	小麦粉・揚げ油 パン粉 (乳・卵なし)		塩・こしょう ソース	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・手作りいちごジャム (食パン・いちご) グラニュー糖・レモン汁 	353 kcal 20.8 g 12.6 g 2.4 g
			すまし汁 (ふ)	こんぶ	麩	ほうれんそう・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん レモン汁	しょうゆ		
21 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐	麩・油・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ なげぎ・しいたけ・えのき 糸こんにゃく	みりん しょうゆ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・黒糖蒸しパン (小麦粉・黒砂糖) ベーキングパウダー 調整豆乳・白ごま・油 	408 kcal 22.4 g 16.6 g 2.0 g
			大根の味噌汁	乾燥わかめ・油揚げ みそ・煮干し		だいこん・にんじん			
			いちご			いちご			
22 (木)	牛乳 いちご	(乳・小麦含まず) ミニロール	カレーうどん	鶏モモ肉・ちくわ (対応用) こんぶ	冷凍うどん・油 片栗粉	なげぎ・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・にんじん	しょうゆ・塩 酒・カレー粉 だし汁	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・鯉わかめおにぎり (米・鯉わかめ (ごま入り)) 	428 kcal 16.6 g 10.4 g 1.9 g
			コーンサラダ		あがら 油	キャベツ・きゅうり・コーン	酢・塩 こしょう		
			ぼんかん			ぼんかん			
26 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	ちゃんちゃん焼き	マス・みそ	あがら 油・砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん しめじ・コーン	塩・こしょう 酒・みりん しょうゆ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・ジャーマンポテト (冷凍じゃがいも・揚げ油) たまねぎ・油・塩 ベーコン (対応用) こしょう・乾燥バセリ 	349 kcal 21.6 g 17.6 g 2.1 g
			すまし汁 (こねぎ)	こんぶ	麩	こねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			ぼんかん			ぼんかん			
27 (火)	牛乳 ぼんかん	ごはん	鶏ごぼうつくね	鶏ひき肉・豆腐	片栗粉・砂糖・揚げ油	ごぼう・なげぎ・しょうが	塩・こしょう 酒・しょうゆ みりん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・麩のラスク (麩・マーガリン (対応用) 砂糖) 	391 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g
			なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・だいこん・こねぎ			
			小松菜のしらすあえ	しらす		こまつな・にんじん・えのき	しょうゆ		
28 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	コーンカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・バター・小麦粉 あがら 油	たまねぎ・にんじん・えだまめ にんにく・しょうが・コーン	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト) 砂糖・もも缶・バナナ みかん缶 	307 kcal 14.7 g 10.8 g 1.8 g
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ・福神漬			
			いちご			いちご			
29 (木)	牛乳 いちご	(乳・小麦含まず) ミニツイストパン	ポトフ	ウインナー (対応用)	じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ	しょうゆ・塩 こしょう	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ・せんべい 	351 kcal 14.7 g 16.0 g 2.2 g
			ひじきのマリネ	ほひじき・ハム (対応用)	砂糖・ごま油	にんじん・きゅうり・えだまめ	酢・塩・こしょう しょうゆ		
			ぼんかん			ぼんかん			