

日 (曜日)	午前おやつ (※)	主食	献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
				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)			
節分メニュー									
3 (月)	牛乳 せんべい	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	片栗粉	しょうが・ながねぎ	酒	牛乳 ・岩石揚げ (大豆(ゆで)・干ひじき・砂糖) しょうゆ・さつまいも 小麦粉・揚げ油)	375 kcal 20.7 g 19.4 g 1.9 g
			すまし汁 (ほうれんそう)	こんぶ		ほうれんそう・えのき・にんじん	塩・だし汁 薄口しょうゆ		
			海藻サラダ	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		
4 (火)	牛乳 一口焼きいも	ごはん	とりすき	鶏モモ肉・豆腐	麩・油・砂糖・片栗粉	糸こんにゃく・ながねぎ・はくさい たまねぎ・にんじん	しょうゆ	牛乳 ・わらびもち (片栗粉・砂糖・水・きな粉 しお塩)	361 kcal 21.2 g 14.1 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			
			ぼんかん			ぼんかん			
5 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	五目きんぴら	豚肉	揚げ油・白ごま・ごま油 砂糖・じゃがいも・油	ごぼう・さやいんげん にんじん・つきこん	しょうゆ・みりん	牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉・ココア・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー・油)	426 kcal 20.1 g 16.0 g 1.9 g
			高野豆腐の味噌汁	細切りみずす・みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん			
			いよかん			いよかん			
6 (木)	牛乳 バナナ	(乳・小麦) パン	鶏の照り焼き	鶏モモ肉	砂糖・片栗粉		酒・みりん・しょうゆ	牛乳 ・せんべい	325 kcal 21.4 g 11.4 g 2.2 g
			春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ	だし汁・しょうゆ 塩・こしょう		
			もやしナムル	ハム(対応用)	砂糖・ごま油	もやし・きゅうり・にんじん	酢・しょうゆ		
誕生会									
7 (金)	牛乳 せんべい		まぜこみいなり	ちくわ(対応用)・油揚げ もみり	こめ・砂糖	干しいたけ・たけのこ(水煮) にんじん・かびよう	酢・塩・みりん しょうゆ・だし汁	牛乳 ・フレンチトースト ※アレルギーなし	548 kcal 18.1 g 14.1 g 2.9 g
			すまし汁 (なると)	こんぶ・なると(対応用)		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			磯香和え(マヨ)	もみり	マヨネーズ(対応用)	キャベツ・えのき・コーン	しょうゆ		
			いちご			いちご			
10 (月)	牛乳 パン	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐	ごま油・砂糖・油・片栗粉	にんじん・ながねぎ・しょうが 干しいたけ	塩・しょうゆ	牛乳 ・大学芋 (さつまいも・揚げ油・砂糖 しょうゆ・黒ごま・酢) ※0.1歳児クラスはふかしいも	436 kcal 18.2 g 19.7 g 1.9 g
			えのきの中華スープ		ごま油	えのき・たまねぎ・チンゲンサイ コーン	だし汁・塩 オイスターソース		
			ぼんかん			ぼんかん			
おやすみ									
12 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	チキンカレー	鶏モモ肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・油	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・パセリ	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	牛乳 【以上児】きな粉トースト (食パン・きな粉・黒砂糖 マーガリン(対応用)) 【未満児】きな粉サンド(同材料)	490 kcal 20.3 g 19.7 g 1.9 g
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
			いちご			いちご			

★2月3日は「節分」です。節分といえば豆まきです。冬から春への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。

★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。2025年の恵方は「西南西」です。

柊餅(ひらぎいわし) 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)



栄養価は
昼食とおやつ
を合わせた
値です。
主食のごは
んとパンの
分は除いて
います。

今月の平均栄養量・・・エネルギー393Kcal、たんぱく質18.3g、脂質14.9g、塩分1.9g
 保育園栄養給与目標量・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g



日 (曜日)	午前おやつ (未 服用)	朝食 主食	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
				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)			
13 (木)	牛乳 いちご	(乳・小麦 含まれます)	チリコンカン	大豆(ゆで)・豚ひき肉	じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・にんにく	ケチャップ ソース・塩 こしょう	ご 午後おやつ	396 kcal 21.9 g 20.5 g 2.2 g
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん カブ(対応用)・コーン	だし汁・塩		
			スライスチーズ	スライスチーズ ※未満児 1歳からチーズ					
14 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦 含まれます)	鮭フライ	マス	小麦粉 パン粉(卵・乳なし)・揚げ油		ソース	ご 午後おやつ	495 kcal 22.0 g 25.2 g 1.8 g
			ABCスープ		ABCパスタ	たまねぎ・はくさい・にんじん	薄口しょうゆ 塩・だし汁・酒 こしょう		
			パインサラダ		油	キャベツ・きゅうり・パイン缶	塩・だし汁 薄口しょうゆ		
17 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	さばのカレームニエル	サバ	小麦粉・油		塩・カレー粉	ご 午後おやつ	420 kcal 24.9 g 23.0 g 2.2 g
			ひじき炒め	豚肉・さつま揚げ(対応用) 干ひじき・おから	砂糖・油	にんじん・つきこん 干しいたけ	しょうゆ		
			チンゲンサイの味噌汁	みそ・煮干し		もやし・チンゲンサイ にんじん			
18 (火)	牛乳 一口焼きいも	ごはん	豚肉の味噌炒め	豚ひき肉・みそ	油・砂糖・片栗粉	しょうが・ピーマン・たまねぎ キャベツ・にんじん・もやし・しめじ	酒・みりん	ご 午後おやつ	309 kcal 15.2 g 14.7 g 1.7 g
			すまし汁 (小松菜)	こんぶ		こまつな・にんじん・えのき	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			ぼんかん		ぼんかん				
19 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが	豚肉・鷹揚げ	じゃがいも・砂糖・片栗粉・油	にんじん・たまねぎ・つきこん さやいんげん	酒・みりん・しょうゆ	ご 午後おやつ	387 kcal 21.1 g 18.3 g 2.1 g
			はくさいの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん			
			ゆかり和え		キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩			
20 (木)	牛乳 バナナ	(乳・小麦 含まれます)	五目ワンタンスープ	豚肉	油・ウェーブワンタン	にんじん・干しいたけ はくさい・ながねぎ・もやし	しょうゆ・塩	ご 午後おやつ	375 kcal 18.9 g 12.5 g 1.8 g
			ごま酢和え	ハム(対応用)・もみのり	油・砂糖・白ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	酢・薄口しょうゆ		
			いちごジャム		いちごジャム				
21 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦 含まれます)	ナポリタン	ツナ・粉チーズ	スパゲッティ・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン しめじ	ケチャップ ソース・塩	ご 午後おやつ	418 kcal 17.4 g 13.3 g 1.9 g
			キャベツスープ			キャベツ・たまねぎ・コーン 切り干し大根	薄口しょうゆ 塩・だし汁・酒 こしょう		
			スティックゼリー		スティックゼリー				
24 (月) おやすみ									
25 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	赤魚の塩麹焼き	赤魚			塩麹	ご 午後おやつ	311 kcal 20.9 g 15.1 g 1.6 g
			納豆和え	ひきわり納豆・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		
			すまし汁 (こねぎ)	こんぶ	そうめん	こねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
26 (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・小麦粉・バター 油	たまねぎ・にんじん・コーン にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	ご 午後おやつ	371 kcal 18.0 g 17.1 g 1.8 g
			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		
			いちご		いちご				
27 (木)	牛乳 いちご	(乳・小麦 含まれます)	油淋鶏	鶏モモ肉	片栗粉・揚げ油・ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・ながねぎ	酒・しょうゆ 酢	ご 午後おやつ	411 kcal 22.6 g 17.1 g 1.8 g
			ニラ玉スープ	たまご		にら・はくさい・たまねぎ にんじん・えのき	だし汁・塩		
			みかんサラダ		油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩・こしょう		
28 (金)	牛乳 一口焼きいも	(乳・小麦 含まれます)	マカロニグラタン	鶏モモ肉・スキムミルク とけるチーズ	マカロニ・バター・小麦粉・油 パン粉(卵・乳なし)・じゃがいも	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	塩	ご 午後おやつ	411 kcal 17.5 g 16.6 g 2.1 g
			わかめスープ	かんそう 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		ぼんかん				

