


## 2月分予定献立表

認定こども園 真岡ひかり幼稚園

日	曜	献立名		主な材料							
		昼食 A	3時 A	血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	木	《誕生会》 じゃこ菜めし チキンカツ ケーキ	味噌汁 もやしの和風サラダ 牛乳	焼きそばパン 杏仁フルーツ	しらす干し ササミカツ カットわかめ	みそ ツナ缶 牛乳	精白米 和風ドレッシング 焼きそば	油 ホットローラー 杏仁豆腐	菜めしの素 もやし みかん 缶	大根 コーン	大根の葉 桃 缶
2	金	《節分》 鬼の顔チキンライス 手作り肉団子 節分ボーロ	すまし汁 サラダ 牛乳	チーズパバロアシュー サッポロポテト	鶏挽肉 プレスハム 牛乳	錦糸卵 豆腐 豚肉	精白米 黒豆 ドレッシング シュークリーム	マーガリン ふ 衛生ボーロ 小麦粉あられ	たまねぎ キャベツ	ビーマン 人参	小松菜
5	月	御飯 豚肉の生姜炒め フルーツ(オレンジ)	味噌汁 高野豆腐と根菜の炒り煮 牛乳	お好み焼き キャラメルコーン	みそ 豚小間 牛乳	カットわかめ 高野豆腐 しらす干し 卵	精白米 砂糖 マヨネーズ	油 お好み焼きの素 キャラメルコーン	ほうれん草 ごぼう オレンジ	たまねぎ 大根 キャベツ	人参 グリーンピース
6	火	御飯 鮭の塩焼き フルーツ(バナナ)	味噌汁 ポテトきんぴら 牛乳	しらすトースト 手づくりプリン	みそ 牛乳	生鮭 しらす干し	精白米 じゃがいも 砂糖 食パン プリン	ふ 油 ごま油 マヨネーズ	はくさい バナナ	人参 コーン	いんげん
7	水	《初午》 赤飯 鶏肉の照り焼き フルーツ(パイ)	味噌汁 大根の信田煮 牛乳	フルーツヨーグルト フレンチポテト	みそ とりもも 牛乳	木綿豆腐 油揚げ ヨーグルト	精白米 ささげ 乾 油	もち米 黒ごま 砂糖	大根の葉 パイナップル	大根 バナナ	いんげん みかん 缶
8	木	たぬきうどん 温野菜サラダ 牛乳	卵ロール フルーツ(りんご)	おにぎり バームクーヘン	卵ロール 牛乳	魚肉ソーセージ 炊き込みわかめ	干うどん ゆで マヨネーズ バームクーヘン	揚げ玉 精白米	ほうれん草 カリフラワー	ネギ ブロッコリー	人参 りんご
9	金	カレーライス キャンディーチーズ 牛乳	サラダ フルーツ(キウイ)	りんごマフィン せんべい	豚小間 プロセスチーズ	青豆 牛乳	精白米 油 マフィン	じゃがいも カレールー せんべい	たまねぎ コーン	人参 キウイフルーツ	キャベツ
12	月	《振替休日》									
13	火	御飯 豚肉のごまだれ焼 フルーツ(マンゴー)	味噌汁 きんぴらごぼう 牛乳	手作り人参ホットケーキ かっぱえびせん	みそ 豚もも 卵	高野豆腐 牛乳	精白米 油 ごま油	白すりごま 砂糖 白ごま	小松菜 ごぼう	たまねぎ 人参	いんげん マンゴー
14	水	《バレンタインデー》 御飯 麻婆豆腐 ハートの杏仁フルーツ	味噌汁 中華風スープ 春雨サラダ 牛乳	ふかしさつま芋 黒糖蒸しパン	豚挽肉 木綿豆腐 牛乳	みそ かに風炒らし 杏仁豆腐	精白米 砂糖 春雨 さつまいも	油 片栗粉 ごま油 黒糖蒸しパン	はくさい ネギ キウイフルーツ	もやし きゅうり	にら 人参
15	木	《涅槃会》 御飯 サバの塩焼き フルーツ(バナナ)	味噌汁 大根と豚肉の甘辛煮 牛乳	肉まん ムース	みそ さば 牛乳	カットわかめ 豚小間	精白米 デザートムース	砂糖	たまねぎ いんげん	大根 バナナ	人参
16	金	食パン コンソメスープ ポテトサラダ 牛乳	いちごジャム スペイン風オムレツ フルーツ(りんご)	ドーナツ せんべい	卵 牛乳	牛乳	食パン 油 マヨネーズ ソフトせんべい	いちごジャム じゃがいも ケーキドーナツ	キャベツ たまねぎ りんご	えのきたけ 人参	MIXベジタブル きゅうり
19	月	御飯 ハンバーグ フルーツ(パイ)	味噌汁 刻み昆布とさつま芋の炒り煮 牛乳	牛乳カステラ 小魚せんべい	みそ 刻み昆布 牛乳	豆腐 大豆 水煮 豚肉	精白米 さつまいも 砂糖 せんべい	ふ 油 カステラ	はくさい たまねぎ	グリーンピース	パイナップル
20	火	《お弁当》									
21	水	《すずらん組クイズメニュー》 御飯 鶏肉のから揚げ フルーツ(みかん)	味噌汁 野菜とじゃこの炒め物 牛乳	マカロニあべかわ せんべい	みそ とりもも 牛乳	木綿豆腐 しらす干し きな粉	精白米 油 マカロニ せんべい	片栗粉 ごま油 砂糖	ネギ コーン みかん	チンゲン菜	人参
22	木	和風あんかけうどん かぼちゃのサラダ 牛乳	厚焼き卵 フルーツ(キウイ)	おにぎり アスパラビスケット	豚小間 牛乳	厚焼き卵	うどん マヨネーズ ごま油 ビスケット	片栗粉 精白米 ビスケット	はくさい 干しいたけ キウイフルーツ	たまねぎ かぼちゃ	人参 きゅうり
23	金	御飯 魚のフライ フルーツ(バナナ)	味噌汁 カレー炒め 牛乳	ミニケーキ Caせんべい	みそ 白身魚フライ 牛乳	油揚げ 豚挽肉	精白米 フルーツケーキ	油 Caせんべい	大根 人参	たまねぎ ビーマン	もやし バナナ
26	月	御飯 魚のマヨネーズ焼き フルーツ(りんご)	味噌汁 ピーマンソテー 牛乳	カルピス蒸しパン スナック菓子	みそ 生鮭 牛乳	カットわかめ 豚小間	精白米 小麦粉 ビーフン ごま油 砂糖	ふ マヨネーズ 油 ホットケーキミックス 小麦粉あられ	たまねぎ 人参	パセリ にら	キャベツ りんご
27	火	御飯 メンチカツ フルーツ(オレンジ)	味噌汁 ひじきの和風サラダ 牛乳	ふのラスク 手作りいちごパバロア	みそ 豚肉 魚肉ソーセージ	油揚げ 干ひじき 牛乳	精白米 ふ マーガリン マヨネーズ	油 ふ グラニュー糖 パン粉	たまねぎ 人参	もやし オレンジ	きゅうり
28	水	焼きそば ごま和え 牛乳	海老蒸しシューマイ フルーツ(マンゴー)	たこやき ヨーグルト	豚小間 牛乳	えびシューマイ 青のり	焼きそば 白すりごま たこ焼き	油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ にら	人参 ブロッコリー	もやし マンゴー

**節分**




「せち分かれ」とも言い、本来季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。現在では立春の前日を節分と言うようになりました。

**初午(はつうま)**

2月の最初の午の日を“初午”といいます。初午は春の農事に先がけて豊作を祈る祭りであったといわれています。今年は、2月7日が初午です。給食では油揚げの入った煮物(信田煮)が出ます。

栄養成分(1ヶ月平均)

エネルギー 599kcal      炭水化物 87.1g  
たんぱく質 20.3g      塩分 2.2g  
脂質 17.2g



献立は都合により変更になることがあります。