

# 2024年2月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	1 鮭の塩こうじ焼き 白米ときゅうりの磯和え 豆腐と小松菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、マーガリン・ソフトタイプ、塩こうじ	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、みそ	はくさい、きゅうり、にんじん、ごまつな、もやし、いちごジャム・低糖度、いちご、刻み焼きのり	みかん イチゴジャムクッキー 牛乳
2 金	2 赤鬼のケチャップライス イワシのハンバーグ 福豆(幼児・職員のみ) 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、油、グラニュー糖、片栗粉、上白糖	牛乳、鶏もも肉、いわし(開き)、鶏ひき肉、調整豆乳、シーチキン、大豆	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、りんご、しょうが、ヤングコーン、レモン果汁、にんにく、パセリ	干し芋 米粉のりんご蒸しパン 牛乳
3 土	3 カレーピラフ(完了:ピラフ) じゃがいもと若布のみそ汁	米、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ	ウインナー 黒糖ロール みかん 牛乳
4 月	4 せせりの油淋鶏(ユウリンチー) キャベツとツナの梅和え 大根と麩のみそ汁 ごはん	七分つき米、上白糖、油、片栗粉、焼ふ、白ごま、ごま油、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉	牛乳、鶏もも肉、シーチキン、みそ、豚ひき肉	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、うめ干し、白ねぎ、わかめ、たまねぎ	レーズン 肉まん 牛乳
5 火	5 肉じゃが 水菜の白和え 鯛めし	七分つき米、じゃがいも、もち米、白ごま、油、上白糖、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、牛肉、白身魚、油揚げ、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、つきこんにやく、水菜、たけのこ(ゆで)、しいたけ、みつば、青ねぎ	ウインナー 中華おこわ 牛乳
6 水	6 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ キャベツと人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、上白糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、マヨドレ、みそ	にんじん、キャベツ、もやし、りんご、きゅうり、レーズン	みかん マカロニのあべ川 牛乳
7 木	7 カレーうどん(完了:肉うどん) ひじきのおかかマヨ 田作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、白ごま、上白糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、油揚げ、煮干し、ベーコン、ピザ用チーズ、マヨドレ、ちくね、かつお節	にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、粒コーン缶、ひじき	レーズン じゃがチーズ 牛乳
8 金	8 さわらのみそ煮 ブロッコリーの柚子マヨネーズ和え ほうれん草と油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖	牛乳、さわら、マヨドレ、油揚げ、こしあん(生)、みそ	ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、きゅうり、キャベツ、ゆず果汁、しょうが	ポテトフライ あんバタートースト 牛乳
9 土	9 ビビンバ 韓国風スープ	じゃがいも、米、油、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、粒コーン缶、わかめ	ウインナー ポテトフライ 牛乳
10 日	10 ガバオライス キャベツとツナのサラダ 火菜とニラのスープ	七分つき米、小麦粉、油、黒砂糖、黒ごま、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、シーチキン、マヨドレ	キャベツ、たまねぎ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、粒コーン缶、レモン果汁、にんにく	にんじんせんべい 黒ごまちんすこう 牛乳
11 月	11 豚肉の和風ゴマ炒め じゃが芋のオープン焼き なめこ三つ菜の赤だし ごはん	七分つき米、じゃがいも、クワツサン、ごま油、油、白ごま、三温糖	牛乳、豚肉(ロース、皮下脂肪なし)、チーズ、スライス、八丁みそ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、みつば	レーズン クワツサン(0歳:ロールパン) チーズ 牛乳
12 火	12 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト さつま芋と白菜のみそ汁	米、さつまいも(皮付き)、米粉、上白糖、揚げ油、片栗粉、油、三温糖	調整豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、はくさい、トマト、オレフィン産卵巣、オレンジ天然果汁、にんじん、たけのこ(水煮)、青ねぎ、かんたん、干ししいたけ、しょうが、刻み焼きのり、にんにく	干し芋 米粉のオレンジ蒸しパン フルーツゼリー 豆乳
13 水	13 ホイコーロー 若ごぼうと油揚げの煮物 大根と水菜のすまし汁 ごはん	七分つき米、米、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、みそ	だいこん、キャベツ、若ごぼう、にんじん、水菜、にら、ひじき、にんにく	にんじんせんべい ひじきおにぎり 牛乳

\*昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。【カレーは除く】  
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	1 カレーピラフ(完了:ピラフ) じゃがいもと若布のみそ汁	米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ	ウインナー 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳
2 月	2 鮭の塩こうじ焼き 白米ときゅうりの磯和え 豆腐と小松菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、塩こうじ、上白糖	調整豆乳、鮭、絹ごし豆腐、みそ	はくさい、きゅうり、にんじん、ごまつな、もやし、刻み焼きのり	レーズン 【給食給食:チョコレートパン】 チョコレートパン 豆乳
3 火	3 肉じゃが 水菜の白和え 鯛めし	七分つき米、じゃがいも、ロールパン、白ごま、油、上白糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、牛肉、白身魚、油揚げ、みそ	たまねぎ、きんかん、にんじん、つきこんにやく、水菜、みつば、レーズン、青ねぎ、いよかん	ウインナー レーズンパン 金柑(0~2才いよかん) 牛乳
4 水	4 せせりの油淋鶏(ユウリンチー) キャベツとツナの梅和え 大根と麩のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、上白糖、油、片栗粉、ごま油、焼ふ、白ごま	牛乳、鶏もも肉、シーチキン、みそ、桜えび	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、うめ干し、白ねぎ、わかめ	ポテトフライ 芋苺ミ 牛乳
5 木	5 カレーうどん(完了:肉うどん) ひじきのおかかマヨ 田作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、食パン、片栗粉、油、三温糖、白ごま、上白糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、油揚げ、煮干し、ピザ用チーズ、マヨドレ、ちくね、ベーコン、かつお	たまねぎ、にんじん、ホールドマト缶詰、はくさい、きゅうり、粒コーン缶、ひじき、ピーマン	にんじんせんべい ピザトースト 牛乳
6 土	6 ビビンバ 韓国風スープ	さつまいも、米、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、粒コーン缶、わかめ	ウインナー 焼き芋 牛乳
7 日	7 ガバオライス キャベツとツナのサラダ 月豆腐とニラのスープ	七分つき米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、シーチキン、マヨドレ、調整豆乳	ほんかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、ブルーベリージャム、粒コーン缶、レモン果汁、にんにく	にんじんせんべい ブルーベリージャムクッキー ボンカン 牛乳
8 月	8 豚肉の和風ゴマ炒め じゃが芋のオープン焼き なめこ三つ菜の赤だし ごはん	七分つき米、じゃがいも、グラニュー糖、ごま油、油、白ごま、三温糖	牛乳、豚肉(ロース、皮下脂肪なし)、ヨーグルト(無糖)、八丁みそ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、なめこ、きゅうり、もも缶(黄桃)、ハイネン缶、みつば	レーズン フルーツヨーグルト 牛乳
9 火	9 さわらのみそ煮 ブロッコリーの柚子マヨネーズ和え ほうれん草と油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、はちみつ、三温糖	調整豆乳、さわら、つぶあん(砂糖添加)、マヨドレ、油揚げ、みそ	ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、きゅうり、キャベツ、ゆず果汁、しょうが	干し芋 どらやき 豆乳
10 水	10 ホイコーロー 若ごぼうと油揚げの煮物 大根と水菜のすまし汁 ごはん	七分つき米、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、みそ、きな粉	いよかん、だいこん、キャベツ、若ごぼう、にんじん、水菜、にら、にんにく	ウインナー きなこの麩ラスク いよかん 牛乳

## 2日(金)は【節分メニュー】です。



保育園での節分は2日に行います。この日は『赤鬼のケチャップライス』を作ります。赤いご飯で大きな丸形の輪郭、ブロッコリーやヤングコーンで髪や牙などを作って、鬼の顔を描きます！また5歳児は豆まき終了後に、「新しい年も健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて『福豆』を食べます。豆は一般的に数え年で1つ多めに食べますが、これも一年が健康で過ごせるように、という願いが込められているためだと言われています。

(※ 誤嚥の心配があるので、0~4歳児の提供はありません。)

## ・今月の平均栄養価(幼児/乳児)

エネルギー	512 / 411 (kcal)
タンパク質	21.5 / 16.5 (g)
脂質	16.5 / 13.5 (g)
食塩	2.2 / 1.6 (g)

## ◎旬の食材

若ごぼう・水菜・ブロッコリー・さわら・鯛  
みかん・ボンカン・金柑

