

2月の予定献立表

豆まきをしましょう

昔の人は、病気や悪いことを鬼のしわざと考え、
追い払うために豆まきをしました。
豆まきをした後、年の数と同じか1つ多く豆を
食べると健康になるといわれています。
各ご家庭でおこなってはいかがでしょうか。

旬の食材を積極的に食べましょう

冬野菜は体を温めてくれます。大根・人参・白菜・長ネギなどなど
家族で囲む“鍋物”が、おいしい季節です。



日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	土	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(もやし・油揚げ)	ぶどうとりんごのJ、サラダせんべい
2	日				
3	月	ふがし	いなり寿司	玉子焼き、ほうれん草のおかか和え、けんちん汁、いちご	フルーチェいちご、ビスケット
4	火	みかん缶	ごはん	ポークカレー(豆)、おかかブロッコリー、りんご、トマト	牛乳、きゅうりちくわ
5	水	サラダせんべい	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(白菜・油揚げ)、ぼんかん	ジョアストロベリー、バナナ
6	木	ふがし	ごはん	筑前煮、ほうれん草ともやしの和え物、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	牛乳、かぼちゃケーキ
7	金	ハイハイ	ごはん	ハンバーグステーキ、おかかブロッコリー、なめこ汁、人参グラッセ	フルーツみっかけ
8	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(豆腐・わかめ)	ヤクルト、甘辛せんべい
9	日				
10	月	ハイハイ	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、ほうれん草と人参の正油和え、コーンスープ、ヤクルト、ぼんかん	牛乳、焼きおにぎり
11	火				
12	水	甘辛せんべい	ごはん	納豆(ひきわり)、肉入り野菜炒め、みそ汁(大根・生揚げ)、ぼんかん	牛乳、フランスパン(いちごジャム)
13	木	みかん缶	ごはん	ヒレカツ、小松菜と人参のおかか和え、わかめスープ、いちご	牛乳、蒸かしさつま芋
14	金	サラダせんべい	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、青菜とコーンのサラダ、みそ汁(もやし・油揚げ)、トマト	ヨーグルト、バナナ
15	土	ふがし	わかめご飯	牛乳、小松菜のおかか和え、けんちん汁	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
16	日				
17	月	みかん缶	ごはん	肉入り金平ごぼう、小松菜とコーンのサラダ、コンソメスープ(白菜・ベーコン)	牛乳、シュガーパン
18	火	ビスケット	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮つけ、ほうれん草のおかか和え、トマト	牛乳、ふわふわ団子
19	水	ハイハイ	ごはん	炒り豆腐、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(さつま芋・しめじ)	プリン、サラダせんべい
20	木	サラダせんべい	焼きそば	かぼちゃサラダ、おかかブロッコリー、中華風ニラ玉汁	牛乳、蒸かしじゃが芋
21	金	甘辛せんべい	ひじきご飯	ししゃも焼き、かき菜のおかか和え、みそ汁(豆腐・えのき)、いちご	牛乳、干し芋
22	土	ふがし	和風スパ	牛乳、コールスロー、トマト	ジョアストロベリー、サラダせんべい
23	日				
24	月				
25	火	ふがし	ごはん	ポークジンジャー、パスタサラダ、トマトと玉子のスープ、いちご	ヨーグルト和え、ビスケット
26	水	甘辛せんべい	ごはん	鶏肉の味噌焼き、キャベツときゅうりの正油漬け、すまし汁(ほうれん草・ふ)、トマト	牛乳、二色パン
27	木	みかん缶	ごはん	きのこカレー、青菜とコーンのサラダ、ぼんかん、チーズ	ヤクルト、クリームラスク
28	金	サラダせんべい	ごはん	焼き塩鮭、ポテトサラダ、みそ汁(ごぼう・白菜)、トマト	牛乳、りんごケーキ
29	土	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、ほうれん草ともやしの和え物、みそ汁(豆腐・わかめ)	ぶどうとりんごのJ、サラダせんべい

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

3歳以上児	エネルギー	570 kcal	たんぱく質	22.3g	脂質	16.3g	カルシウム	239mg
3歳未満児	エネルギー	471 kcal	たんぱく質	18.8g	脂質	13.5g	カルシウム	183mg

