



# 2月献立表



日	曜日	献立	主な食材料	おやつ
1	水	親子丼 浅漬け 豆腐とねぎの味噌汁 フルーツ	鶏肉 卵 玉ねぎ きゃべつ きゅうり しそ ねぎ 豆腐 味噌 醤油 砂糖 塩	ヨーグルト パン
2	木	トンカツトン 温野菜 かぶと油揚げの味噌汁 ご飯 フルーツ	豚肉 じゃがいも 人参 ブロッコリー かぶ 油揚げ 小麦粉 油 醤油 味噌	ヨーグルト パン
3	金	鶏肉の甘辛煮 大根サラダ 小魚 大豆入りじゃこご飯 豆腐の味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆 ちりめんじゃこ ハム 人参 大根 きゅうり 豆腐 小麦粉 油 醤油 味噌 片栗粉 塩 マヨネーズ 砂糖	ヨーグルト 手作りおやつ
4	土	きつねうどん ひじきの煮物 フルーツ 牛乳	油揚げ ねぎ ほうれん草 かまぼこ ひじき(乾) 大豆(缶) 人参 しいたけ(干) 塩 醤油 砂糖 ごま油	プリン お菓子
6	月	鶏肉団子の春雨スープ煮 小松菜の炒め物 ご飯 納豆 フルーツ	鶏 豆腐 春雨(乾) 大根 人参 白菜 しいたけ しめじ えのき ねぎ 小松菜 油揚げ 納豆 ガラスープ 油 醤油 塩	ヨーグルト バームクーヘン
7	火	豚のみそ焼き ほうれん草のサラダ 豆腐となめこの味噌汁 ご飯 フルーツ	豚 ねぎ ほうれん草 人参 大根 もやし 豆腐 なめこ 味噌 醤油 砂糖 油 酢	ヨーグルト いももち
8	水	ハムとホタテの冬野菜の炒め煮 ご飯 叩ききゅうり わかめスープ フルーツ	ハム ホタテ ブロッコリー 白菜 人参 しいたけ(干) かぶ わかめ 万能ねぎ きゅうり ねぎ しょうが にんにく 酢 ガラスープ 醤油 塩 油 片栗粉 ごま油	ヨーグルト パン
9	木	和風スパゲティー チキンサラダ ベジタブルスープ フルーツ	ベーコン 鶏 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン じゃがいも レタス きゅうり ミニトマト ミックスベジタブル(冷) 油 酢 醤油 塩 コンソメ のり	ヨーグルト おにぎり
10	金	ポークカレーライス サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ レタス きゅうり ミニトマト 豆腐 コンソメ カレールー バター 味噌	ヨーグルト パン
11	土	お休み (建国記念日)		
13	月	そぼろご飯 レバーの甘煮 フルーツ 根菜のきんぴら 油揚げと水菜ハリハリ汁	鶏肉 卵 レバー ごぼう 蓮 人参 水菜 油揚げ えのき 砂糖 醤油 油 ごま油	ヨーグルト お菓子
14	火	がんもと生揚げの煮物 白菜と人参の味噌汁 ぶりと水菜のとろみ煮 ご飯 フルーツ	生揚げ がんも ぶり きゃべつ 水菜 白菜 人参 砂糖 醤油 塩 味噌 片栗粉	ヨーグルト 手作りおやつ
15	水	ソーセージポトフ ハーブチキンサラダ ご飯 フルーツ	ウインナー ベーコン 鶏 じゃがいも 人参 大根 きゃべつ 玉ねぎ レタス きゅうり ミニトマト コンソメ 油 塩 酢 ハーブ	ケーキ フルーツポンチ
16	木	チキンクリームシチュー サラダ 雑穀パン フルーツ (TDL遠足)	鶏 玉ねぎ じゃがいも 人参 マッシュルーム ブロッコリー ミニトマト バター 小麦粉 コンソメ 牛乳	ヨーグルト パン
17	金	麻婆豆腐 白菜の甘酢あんかけ コーンスープ ご飯 フルーツ	豚挽き 豆腐 ねぎ 卵 白菜 しいたけ(干) 人参 ピーマン パプリカ 醤油 砂糖 しょうが にんにく ガラスープ オイスターソース 甜麺醬 油 ごま油 酢	ヨーグルト パン
18	土	ホットドッグ ミックスサラダ 牛乳 フルーツ	ウインナー きゃべつ きゅうり 人参 りんご 油 酢 塩 砂糖	オレンジゼリー お菓子
20	月	肉じゃが ブロッコリーの塩昆布和え きゃべつの味噌汁 ご飯 フルーツ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しいたけ(干) こんにゃく ブロッコリー 塩昆布 醤油 砂糖 味噌 きゃべつ	ヨーグルト お菓子
21	火	鶏手羽と大根の煮物 五色和え 豆腐とわかめの味噌汁 ご飯 フルーツ	鶏 豆腐 大根 小松菜 人参 しめじ もやし コーン(缶) わかめ 醤油 砂糖 味噌	ヨーグルト おにぎり
22	水	五目炒飯 春雨サラダ 豚と白菜のスープ フルーツ	ハム ベーコン ねぎ ピーマン 人参 しいたけ きゅうり 春雨(乾) 卵 豆腐 万能ねぎ 油 ガラスープ 砂糖 醤油 ごま油 白菜 豚	ヨーグルト パン
23	木	おでん かぶの甘酢漬け 菜飯 フルーツ	大根 こんにゃく さつまあげ ちくわ はんぺん 昆布 かぶ かぶの葉 塩 砂糖 醤油 酢	ヨーグルト パン
24	金	筑前煮 春菊の胡麻和え 豆腐とねぎの味噌汁 ご飯 フルーツ	鶏 豆腐 里芋 人参 しいたけ(干) 筍 蓮 ごぼう 春菊 こんにゃく ねぎ 絹さや ごま 砂糖 味噌 醤油 油 さつま揚げ ちくわ	ヨーグルト 手作りおやつ
25	土	おにぎり 卵焼き ウインナー サラダ フルーツ 牛乳	ウインナー 卵 ミニトマト レタス きゅうり 塩 砂糖 醤油 油	プリン お菓子
27	月	鶏の漬け焼き 野菜炒め 納豆 じゃがいもの味噌汁 ご飯 フルーツ	鶏 きゃべつ 人参 しいたけ もやし ピーマン じゃがいも 玉ねぎ しょうが にんにく 醤油 味噌 納豆	ヨーグルト お菓子
28	火	厚揚げポークナゲット 和風サラダ 切り干し大根の味噌汁 ごはん フルーツ	豚挽き 生揚げ 玉ねぎ にんにく レタス きゅうり 水菜 海藻(乾) 切り干し大根 しいたけ(干) 人参 小麦粉 パン粉 油 酢 醤油 ごま油 味噌 塩	ヨーグルト 手作りおやつ
29	水	魚の照り焼き 小松菜の煮浸し 豚汁 雑穀ご飯 フルーツ	魚 豚肉 里芋 人参 大根 しいたけ しめじ えのき こんにゃく 小松菜 油揚げ 味噌 醤油 雑穀 塩	ヨーグルト おにぎり

### ＜今月の食育＞

★14日(火) さくら組さんでおやつを作ります。お楽しみに～!!

★15日(水) お誕生会です。みんなでお祝いしましょう!!

★16日(木) すみれ組さんと幼児部さんはお別れ遠足です。

★インフルエンザや風邪が流行しやすい時期です。

十分な睡眠とビタミンやたんぱく質の多い食事をとり、風邪に負けない体をつくりましょう。



※1, 2歳児の午前中のおやつは牛乳、おせんべい、小魚、チーズなどです。  
※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。

## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ、豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものです。