

令和6年度 2月の献立表

みどり保育園・第二みどり保育園

日	曜日	朝間	昼食		昼間	3色分類		
						あか	黄	みどり
						(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)
3	月	牛乳 せんべい	納豆ごはん いわし煮 味噌汁(豆腐・キャベツ) ほうれん草のお浸し	チーズ 麦茶	牛乳 おにまん レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう なっとう いわし、とうふ みそ、チーズ たまご、いりこ	わがし、こめ ごはん、こむぎこ、 さとう、さつまいも	わかめ、キャベツ、ほうれん草、レーズン
4	火	牛乳 バナナ	発芽玄米ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 味噌汁 ツナサラダ	ブチゼリー 麦茶	ドーナツ 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ、みそ、 まぐろ、いりこ	こめ、マヨネーズ、さとう、ケーキ	バナナ、たまねぎ、にんじん、 だいこん、なめこ、きゅうり、 てんぐさ、ジュース、レーズン
5	水	牛乳 スティックパン	ナポリタンスパゲッティ ほうれん草サラダ 野菜スープ(キャベツ・人参) 果物	麦茶	おにぎり 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、さけ、いり こ	わがし、マカロニスパゲッティ、 あぶら、マヨネーズ、こめ、ごま	にんにく、ピーマン、たまねぎ、トマト、 ほうれん草、にんじん、コーン、 キャベツ、タンゴールの、のり、レーズン
6	木	果実ジュース ヨーグルト	発芽玄米ごはん ぶろっこりーのおかか和え 味噌汁 豚肉生姜焼き	果物 麦茶	マカロニきな粉 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ヨーグルト、かつおぶし、いりこ、みそ、ぶ たにく、きなこ、ぎゅうにゅう	ジュース、さとう、こめ、じゃがいも、 あぶら、マカロニスパゲッティ	ブロッコリー、たまねぎ、わかめ、しょうが、 にんにく、キャベツ、バナナ、レーズン
7	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 煮込みハンバーグ 野菜スープ(キャベツ・人参) ポテトフライ	果物 麦茶	ふのラスク 牛乳 食べる煮干し レーズン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、いりこ	わがし、こめ、バター、パンこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、ふ、マーガリン	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、みか ん、レーズン
10	月	牛乳 クッキー	わかめごはん コロケ 味噌汁 コーンサラダ	果物 麦茶	コーンフレーク レーズン 食べる煮干し 牛乳	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、あぶらあ げ、みそ、いりこ	ビスケット、こめ、あぶら、じゃがいも、こむ ぎこ、パンこ、和風ドレッシング、コーンフ レーク	しおこんぶ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、 きゅうり、コーン、わかめ、バナナ、レーズン
12	水	果実ジュース チーズ	けんちんうどん さつまいも天ぷら ヨーグルト 麦茶		おにぎり レーズン 食べる煮干し 牛乳	チーズ、ぶたにく、たまご、ヨーグルト、さ け、いりこ、ぎゅうにゅう	ジュース、うどん、こんにゃく、さつまいも、 こむぎこ、あぶら、さとう、こめ、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぶかねぎ、 のり、レーズン
13	木	牛乳 バナナ	発芽玄米ごはん 麻婆春雨 ぎょうざスープ 中華きゅうり	ブチゼリー 麦茶	しらすトースト レーズン 食べる煮干し 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎょうざ、しらすほ し、チーズ、いりこ	こめ、はるさめ、さとう、でんぶん、あぶ ら、ごま、パン	バナナ、にんじん、ねぶかねぎ、きゅうり、て んぐさ、ジュース、レーズン
14	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス コーンサラダ すまし汁(えのきと小松菜) 果物	麦茶	パンケーキ 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、豚肉、かつおぶし、とうふ、 いりこ	わがし、こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがい も、和風ドレッシング、小麦粉、チョコレ ード、さとう	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、わか め、こんぶ、えのきたけ、こまつな、みかん、 レーズン
17	月	牛乳 クッキー	発芽玄米ごはん かじきの角煮 味噌汁(豚汁) ほうれん草の胡麻和え	果物 麦茶	いももち 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、かじき、ぶたにく、みそ、か つおぶし、いりこ	ビスケット、こめ、さとう、じゃがいも、こん にゃく、ごま、でんぶん	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぶ かねぎ、ほうれん草、タンゴールの、 レーズン
18	火	牛乳 せんべい	ハム・チーズサンド ツナサラダ コーンスープ 果物	麦茶	マドレーヌ 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、まぐろ、いりこ	わがし、パン、マヨネーズ、ケーキ	きゅうり、コーン、パインアップル、レーズン
19	水	牛乳 バナナ	五目うどん いそべ揚げ ヨーグルト 麦茶		ふのラスク 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かま ぼこ、ちくわ、ヨーグルト、いりこ	うどん、さとう、てんぷらこ、あぶら、ふ、 マーガリン	バナナ、ほうれん草、しいたけ、ねぶかねぎ 、レーズン
20	木	牛乳 クッキー	発芽玄米ごはん 豚肉とひじきの煮物 味噌汁 漬物	果物 麦茶	せんべい 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、み そ、いりこ	ビスケット、こめ、あぶら、さとう、わがし	にんじん、ひじき、さやえんどう、キャベ ツ、だいこん、きゅうり、りんご、レーズン
21	金	乳飲料 チーズ	カレーライス ブロッコリー塩茹で わかめスープ 果物	麦茶	牛乳 ホットケーキ レーズン 食べる煮干し	チーズ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご、い りこ	にゅうさんきんいんりょう、こめ、おおむ ぎ、あぶら、じゃがいも、ごま、ホットケ ンキックス、バター、はちみつ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ブロッ コリー、ねぶかねぎ、わかめ、みかん、レー ズン
25	火	果実ジュース ヨーグルト	わかめごはん コロケ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) キャベツとマカロニサラダ	麦茶 ブチゼリー	ドーナツ 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ヨーグルト、いりこ、とうふ、みそ、かつお ぶし、ぎゅうにゅう、ツナ	ジュース、さとう、こめ、ケーキ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、パンこ、マヨネーズ	キャベツ、ねぶかねぎ、ほうれん草、きて んぐさ、ジュース、レーズン
26	水	牛乳 スティックパン	みそラーメン シウマイ チーズ 麦茶		フルーツポンチ 果実ジュース レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、み そ、しゅうまい、チーズ、いりこ	わがし、ちゅうかめん、あぶら、ジュース	こんにゃく、にんじん、はくさい、ねぶかねぎ、も やし、もも、りんご、パインアップル、パナ ナ、ジュース、レーズン
27	木	牛乳 せんべい	発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 味噌汁(玉ねぎ・じゃがいも・小松菜) 中華きゅうり	ヨーグルト 麦茶	牛乳 お好み焼き 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、ヨー グルト、たまご、かつおぶし、いりこ	わがし、こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 じゃがいも、ごま、こむぎこ、やまいも、マ ヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぶかねぎ、 さやいんげん、たまねぎ、こまつな、きゅう り、キャベツ、レーズン
28	金	牛乳 クッキー	豚丼 コボウサラダ 味噌汁 果物	麦茶	ショートケーキ 牛乳 レーズン 食べる煮干し	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、いり こ	ビスケット、こんにゃく、さとう、ごま、マヨ ネーズ、ケーキ	たまねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、きゅう り、コーン、だいこん、なめこ、タンゴールの、 レーズン

☆今月のエネルギー☆

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー(kcal)	624	639
タンパク(g)	22.6	23.1
脂質(g)	22.8	22.9

※土曜日の給食は、ぱん、牛乳、ばなな、ヨーグルト等です。

☆給食だより☆



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して、感性を養ってほしいものですね。

