



2月給食献立

2022年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
1	火	エネルギーkcal	426	463	牛乳 マリー	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜の和え物 なめこの味噌汁	牛乳 シュガーパイ	ぶり 味噌 牛乳	人参・白菜 なめこ 大根 ねぎ	米・みりん 上白糖・酒 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	17.2	18.4						
		脂質g	12.4	11.5						
		塩分g	1.2	1.4						
2	水	エネルギーkcal	380	405	牛乳 バナナ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 黄桃缶	牛乳 きなこサンド	牛肉 コンソメ 牛乳 きな粉	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ ブロッコリー・コーン 黄桃缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク ごまだれ・食パン マーガリン・上白糖
		たんぱく質g	15.1	16.1						
		脂質g	10.5	10.2						
		塩分g	1.0	1.4						
3	木	エネルギーkcal	363	396	牛乳 ぱりんこ	散らし寿司 ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁	牛乳 鬼まんじゅう	揚げ・高野豆腐 錦糸玉子・かにかま かつお節 牛乳	人参・干し椎茸 きゅうり・のり ほうれん草・しめじ 人参・わかめ	米・ごま 酢・上白糖 手鞠麩・さつま芋 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	14.6	16.1						
		脂質g	13.4	10.2						
		塩分g	1.8	1.4						
4	金	エネルギーkcal	439	452	牛乳 たべっこベイビー	トマトスパゲティー 豆菜サラダ じゃが芋のスープ	牛乳 抹茶ケーキ	ベーコン 大豆・コンソメ 牛乳 鶏卵	マッシュルーム・エリンギ 玉ねぎ・ピーマン トマトホール缶・ケチャップ 小松菜・人参・パセリ	スパゲティー・なたね油・ごま エッグケア・じゃが芋 小麦粉・上白糖 グリーンティ
		たんぱく質g	19.7	19.5						
		脂質g	14.5	12.6						
		塩分g	1.3	1.7						
5	土	エネルギーkcal	436	467	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 ぼたぼた焼き ハッピーターン	牛乳		ぼたぼた焼 ハッピーターン
		たんぱく質g	20.9	23.2						
		脂質g	14.1	13.9						
		塩分g	1.3	1.5						
7	月	エネルギーkcal	367	374	牛乳 星たべよ	ご飯 さわらの西京焼き ブロッコリーのツナ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 マシュマロサンド	さわら・白味噌 ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	インゲン ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米・酒・みりん 上白糖 ルヴァンクッキー マシュマロ
		たんぱく質g	12.5	11.2						
		脂質g	7.1	3.5						
		塩分g	0.9	1.1						
8	火	エネルギーkcal	465	542	牛乳 サツポロポテト	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 大根スープ	牛乳 杏仁豆腐	ミートボール チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・パプリカ チンゲン菜・人参 大根・わかめ・にら パイン缶・黄桃缶	米・酢 上白糖・片栗粉 ごま油 杏仁豆腐
		たんぱく質g	18.3	21.2						
		脂質g	17.6	21.6						
		塩分g	1.2	1.6						
9	水	エネルギーkcal	465	515	牛乳 ぱりんこ	ポークカレー コーンサラダ オレンジ	牛乳 ポップコーン	豚肉・牛乳 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 和風ドレッシング ポップコーン
		たんぱく質g	23.8	26.3						
		脂質g	12.4	11.4						
		塩分g	1.3	1.8						
10	木	エネルギーkcal	225	247	牛乳 たべっこベイビー	ロールパン マカロニチキン アスパラのサラダ 野菜スープ	お茶 菜飯おにぎり	鶏肉 コンソメ 大豆	玉ねぎ・しめじ トマトホール缶・ケチャップ パセリ・アスパラ・人参 かぼちゃ・菜飯の素	ロールパン・マカロニ なたね油・上白糖 青じそドレッシング 米
		たんぱく質g	7.7	6.9						
		脂質g	12.7	13.7						
		塩分g	0.5	0.5						
12	土	エネルギーkcal	531	559	牛乳 味しらべ	焼きそば 中華スープ 黄桃缶	牛乳 ビスコ サラダせん	豚肉 粉かつお チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・コーン にら 黄桃缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース ビスコ・サラダせん
		たんぱく質g	22.0	22.1						
		脂質g	21.3	21.0						
		塩分g	1.3	1.4						
14	月	エネルギーkcal	310	475	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉の生姜炒め インゲンのおかか和え わかめのすまし汁	牛乳 バレンタインクッキー	豚肉 粉かつお 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが インゲン・わかめ ねぎ	米・上白糖・みりん なたね油 小麦粉 ココア・マーガリン
		たんぱく質g	8.7	13.2						
		脂質g	7.8	13.1						
		塩分g	1.3	2.0						
15	火	エネルギーkcal	429	463	牛乳 マリー	ご飯 牛肉のすき煮 青菜のさっぱり和え しめじの味噌汁	牛乳 フライドポテト	牛肉・木綿豆腐 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ えのき・人参 チンゲン菜・しめじ ねぎ・パセリ	米・糸こんにやく・上白糖 みりん・ポン酢・ごま油 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	12.7	12.4						
		脂質g	13.8	12.4						
		塩分g	1.7	1.9						
16	水	エネルギーkcal	419	465	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 ほうれん草のスープ	お茶 うどんのおやき	豚肉・チキンスープ ギョーザ 牛乳・鶏卵 粉かつお	玉ねぎ・ピーマン たけのこ ほうれん草 コーン・ねぎ	米・上白糖・ごま油 なたね油・酒・片栗粉 うどん・小麦粉 めんつゆ・ポン酢
		たんぱく質g	15.4	16.1						
		脂質g	15.4	15.9						
		塩分g	1.3	1.4						
17	木	エネルギーkcal	419	465	牛乳 バナナ	ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツとさつま揚げの和え物 えのきのすまし汁	お茶 みかんヨーグルト 醤油せんべい	さば さつま揚げ ヨーグルト	しょうが・インゲン キャベツ・人参・えのき 玉ねぎ・ねぎ みかん缶	米・酒・片栗粉 植物油・上白糖 コーンフレーク 醤油せんべい
		たんぱく質g	15.4	16.1						
		脂質g	15.4	15.9						
		塩分g	1.3	1.4						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	金	エネルギーkcal	593	696	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉の照り焼き 卵の花 白菜の味噌汁	牛乳 ふのラスク	鶏肉・ちくわ おから 味噌 牛乳	ブロッコリー・人参 インゲン 白菜 ねぎ	米・上白糖 みりん なたね油 おつゆ麩
		たんぱく質g	22.6	26.2						
		脂質g	23.8	27.6						
		塩分g	1.8	2.2						
19	土	エネルギーkcal	351	379	牛乳 味しらべ	鶏そぼろ丼 じゃが芋の味噌汁 パイン缶	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	鶏ミンチ 味噌 牛乳	玉ねぎ・小松菜 人参 ねぎ パイン缶	米・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油・じゃが芋 ぼたぼた焼・ラムネ
		たんぱく質g	14.1	14.9						
		脂質g	12.6	11.7						
		塩分g	1.1	1.2						
21	月	エネルギーkcal	538	596	牛乳 星たべよ	ご飯 さわらのごま醤油焼き 切干大根の煮物 えのきの味噌汁	牛乳 セサミケーキ	さわら 揚げ 牛乳 鶏卵	小松菜 人参・切干大根 干し椎茸・えのき 玉ねぎ・ねぎ	米・みりん・上白糖 ごま・なたね油 小麦粉 黒ごま
		たんぱく質g	21.8	23.9						
		脂質g	19.4	19.6						
		塩分g	1.9	2.4						
22	火	エネルギーkcal	355	356	牛乳 サッポロポテト	他人丼 金平ごぼう 湯葉のすまし汁	牛乳 ちんすこう	牛肉・鶏卵 揚げ 湯葉 牛乳	玉ねぎ みつば ごぼう 人参	米・上白糖 上白糖・みりん・ごま ごま油・小麦粉 片栗粉・なたね油
		たんぱく質g	17.7	16.7						
		脂質g	8.9	6.6						
		塩分g	1.5	2.0						
24	木	エネルギーkcal	557	622	牛乳 ぱりんこ	中華そば 白菜のツナ和え オレンジ	お茶 しぐれおにぎり	豚肉・チキンスープ ツナ 牛乳 牛ミンチ	コーン・もやし・人参 チンゲン菜・白菜 オレンジ しょうが	中華そば・ごま油 上白糖 米・みりん 酒
		たんぱく質g	23.1	25.7						
		脂質g	22.0	23.2						
		塩分g	1.2	1.5						
25	金	エネルギーkcal	434	478	牛乳 たべっこベイビー	☆お誕生日会☆ 菜飯 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ ベーコンスープ	牛乳 ココアプリンアラモード	鶏肉 コンソメ ベーコン 牛乳 ホイップ	菜めしの素 ブロッコリー きゅうり・人参 玉ねぎ・コーン パセリ・黄桃缶	米・みりん 小麦粉・片栗粉 植物油・スパゲティ エッグケア・ココア プリンミックス
		たんぱく質g	13.9	14.3						
		脂質g	12.7	11.9						
		塩分g	1.5	1.9						
26	土	エネルギーkcal	404	416	牛乳 味しらべ	ピラフ ポトフ 黄桃缶	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	鶏肉 コンソメ ベーコン 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 黄桃缶	米・なたね油 じゃが芋 源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	16.5	16.5						
		脂質g	9.1	5.9						
		塩分g	1.3	1.5						
28	月	エネルギーkcal	531	558	牛乳 星たべよ	ご飯 鯖の味噌煮 インゲンのごま和え 麩のすまし汁	牛乳 きな粉蒸しパン	さば 白味噌 牛乳 きな粉	しょうが・人参 インゲン 玉ねぎ ねぎ	米・酒 上白糖・みりん ごま・おつゆ麩 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	21.2	21.0						
		脂質g	21.6	21.8						
		塩分g	1.1	1.3						



節分…節分とは、字のとおり季節の変わり目のことです。
立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになりました。

★豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。
豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。



★恵方巻き

その年の最もよい方角を向いて食べると良いことが起こると言われています。
この風習は大阪から始まりました。福を巻き込むということから、巻きずしを食べます。
今年の方角は南南東です♪



★いわし

焼いたイワシの頭を玄関に飾ったり、イワシを食べるといふ風習があります。
焼いたときにおいて鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があると言われていました。

