

2月給食献立



2023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	水	エネルギーkcal	516	579	牛乳 ビスコ	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
		たんぱく質g	18.6	20.2						
		脂質g	16.6	15.6						
		塩分g	2.1	2.5						
2	木	エネルギーkcal	466	479	牛乳 バナナ	トマトスパゲティ 豆菜サラダ コンソメスープ	お茶 しぐれおにぎり	ベーコン 大豆 コンソメ 牛ミンチ	マッシュルーム・エリンギ 玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 ケチャップ・小松菜・人参 コーン・しょうが	スパゲティ・なたね油 ごま・エッグケア 米・上白糖 みりん・酒
		たんぱく質g	15.1	14.6						
		脂質g	13.3	12.1						
		塩分g	1.5	1.7						
3	金	エネルギーkcal	464	470	牛乳 サラダせん	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 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	16.7	16.4						
		脂質g	12.2	8.7						
		塩分g	1.4	1.5						
4	土	エネルギーkcal	166	138	牛乳 ぱりんこ	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	7.0	4.6						
		脂質g	9.6	7.4						
		塩分g	0.4	0.3						
6	月	エネルギーkcal	498	516	牛乳 たべっこベイビー	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 ジャムクラッカーサンド	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 全粒粉クラッカー いちごジャム
		たんぱく質g	22.5	21.7						
		脂質g	16.7	14.9						
		塩分g	1.2	1.6						
7	火	エネルギーkcal	466	499	牛乳 サッポロポテト	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	18.1	18.9						
		脂質g	13.0	11.9						
		塩分g	1.1	1.3						
8	水	エネルギーkcal	565	630	牛乳 ハッピーターン	ご飯 牛肉コロッケ ごぼうサラダ えのきの味噌汁	牛乳 水ようかん ぱりんこ	味噌 牛乳 こしあん	ケチャップ・キャベツ ごぼう・人参 コーン・えのき ねぎ	米・牛肉コロッケ 植物油・とんかつソース ごまだれ・上白糖 寒天・ぱりんこ
		たんぱく質g	14.9	15.0						
		脂質g	17.0	16.3						
		塩分g	1.7	1.9						
9	木	エネルギーkcal	521	519	牛乳 サラダせん	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 鮭わかめおにぎり	鶏肉 コンソメ 大豆	玉ねぎ・しめじ・トマト缶 ケチャップ・パセリ アスパラ・人参・かぼちゃ 鮭わかめ御飯の素	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	17.4	17.3						
		脂質g	12.9	9.6						
		塩分g	2.3	2.6						
10	金	エネルギーkcal	609	662	牛乳 ビスコ	ポーカレー コーンサラダ オレンジ	牛乳 ちんすこう	豚肉 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・小麦粉 片栗粉・上白糖
		たんぱく質g	17.3	17.6						
		脂質g	22.2	21.7						
		塩分g	2.1	2.5						
13	月	エネルギーkcal	444	500	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉の照り焼き 卵の花 大根の味噌汁	お茶 みかんヨーグルト ぱりんこ	鶏肉・ちくわ おから 味噌 ヨーグルト	ブロッコリー・人参 インゲン・大根 ねぎ みかん缶	米・上白糖 みりん・なたね油 コーンフレーク ぱりんこ
		たんぱく質g	17.5	19.3						
		脂質g	13.0	13.3						
		塩分g	1.5	1.9						
14	火	エネルギーkcal	599	618	牛乳 マリー	ご飯 鯖の塩焼き キャベツとさつま揚げの和え物 えのきのすまし汁	牛乳 バレンタインクッキー	さば さつま揚げ 牛乳	人参・キャベツ えのき 玉ねぎ ねぎ	米・なたね油 上白糖・小麦粉 ココア マーガリン
		たんぱく質g	21.1	19.8						
		脂質g	24.2	23.3						
		塩分g	0.8	1.0						
15	水	エネルギーkcal	436	474	牛乳 ビスコ	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 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	16.5	17.4						
		脂質g	11.5	10.4						
		塩分g	1.5	1.9						
16	木	エネルギーkcal	485	504	牛乳 バナナ	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	米・糸こんにやく 上白糖・みりん ポン酢・ごま油 カットポテト・植物油
		たんぱく質g	19.7	20.3						
		脂質g	12.5	10.9						
		塩分g	1.1	1.2						
17	金	エネルギーkcal	517	537	牛乳 サラダせん	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 ふのラスク	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 おつゆ麩
		たんぱく質g	18.2	18.4						
		脂質g	19.9	18.5						
		塩分g	0.7	0.7						

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	土	エネルギーkcal	475	526	牛乳 ぱりんこ	鶏そぼろ丼 じゃが芋の味噌汁 パイン缶	牛乳 星たべよ 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 星たべよ・ラムネ
		たんぱく質g	17.2	17.2						
		脂質g	13.8	12.5						
		塩分g	1.6	1.7						
20	月	エネルギーkcal	468	488	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さわらのごま醤油焼き 切干大根の煮物 麩の味噌汁	牛乳 ポップコーン	さわら 揚げ 味噌 牛乳	ほうれん草・切干大根 人参・干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	米・みりん 上白糖・ごま なたね油・おつゆ麩 ポップコーン
		たんぱく質g	21.0	20.0						
		脂質g	17.3	16.0						
		塩分g	1.2	1.6						
21	火	エネルギーkcal	525	565	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 シュガーパイ	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 みりん・ごま ごま油・パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	21.2	22.3						
		脂質g	18.4	18.4						
		塩分g	1.1	1.3						
22	水	エネルギーkcal	409	417	牛乳 ビスコ	中華そば 白菜のツナ和え オレンジ	牛乳 抹茶ケーキ	豚肉・チキンスープ ツナ 牛乳 鶏卵	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 白菜 オレンジ	中華そば・ごま油 上白糖・小麦粉 なたね油 グリーンティ
		たんぱく質g	17.4	17.6						
		脂質g	16.8	15.2						
		塩分g	1.5	1.7						
24	金	エネルギーkcal	602	660	牛乳 サラダせん	☆お誕生日会☆ 菜飯 鶏の唐揚げ カリフラワーサラダ ベーコンスープ	牛乳 ココアプリンアラモード	鶏肉・ツナ 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 カリフラワー・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・和風ドレッシング ココア プリンミックス
		たんぱく質g	21.5	23.9						
		脂質g	24.1	26.5						
		塩分g	1.8	2.3						
25	土	エネルギーkcal	526	617	牛乳 ぱりんこ	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	17.2	17.6						
		脂質g	18.2	19.9						
		塩分g	1.3	1.3						
27	月	エネルギーkcal	480	495	牛乳 たべっこベイビー	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	21.9	21.3						
		脂質g	15.4	13.2						
		塩分g	1.4	1.8						
28	火	エネルギーkcal	459	468	牛乳 マリー	ご飯 チャプチェ ひじき煮 わかめの味噌汁	お茶 ももヨーグルト ぱりんこ	豚肉・チキンスープ 揚げ 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ピーマン 干し椎茸・ひじき 絹さや・わかめ ねぎ・黄桃缶	米・春雨・上白糖 ごま・ごま油・みりん コーンフレーク ぱりんこ
		たんぱく質g	14.8	14.0						
		脂質g	10.9	8.4						
		塩分g	1.8	2.1						

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、巻きすしを食べます。

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う風習があります。

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す。