



2月のこんだてよていひょう

※19（月）はお誕生会をしますのでご飯はいりません。 ※午前、昼食の献立の（ ）内は未満児のみとなります。
 ※材料、その他の都合により献立が変更になる場合があります。
 ※栄養価については偶数月は以上児用を、奇数月は未満児用を記載します。なお数字の右側は目標量を示しています。

2024. 2. 1 関本保育所

日 曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	牛乳 (ビスケット) (チーズ)	豆腐いり松風焼き かにかま入りサラダ スープ (ご飯)	おにぎり 麦茶	米、油、片栗粉、 砂糖、米、こま	鶏ひき肉、豆腐、 かまぼこ、みそ、 しらす干し、 のり、わかめ、 かつお節、	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、コーン、 にんじん、
2 金	牛乳 (ビスケット) (卵ポーロ) (脱脂粉乳)	さばの塩焼き キウイフルーツ かぼちゃサラダ みそ汁 (ご飯)	鬼まん 麦茶	砂糖、油、米、 すりごま、小麦 粉、砂糖、米、 さつまいも	さば、おから、 わかめ、卵、 牛乳、みそ	キウイフルーツ、 かぼちゃ、たまねぎ、 もやし、きゅうり、 コーン、しょうが、 干しぶどう
3 土	★おゆうぎ会	ヤクルト・バナナ・スティックパン		パン	ヤクルト	バナナ
5 月	牛乳 (揚げせんべい) (チーズ)	クリームシチュー (ご飯) 白菜サラダ キウイフルーツ 麦茶	バナナケーキ 牛乳	じゃがいも、 小麦粉、油、米 粉、砂糖、米、 すりごま	牛乳、豆乳、 鶏もも肉、大豆、 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、 キウイフルーツ、 バナナ、はくさい、
6 火	牛乳 (ビスケット) (ヨーグルト)	鶏肉のレモンソース ひじきの煮物 みそ汁 (ご飯)	野菜もち 麦茶	さつまいも、米 粉、油、三温糖、 片栗粉、砂糖、米	鶏肉、生揚げ、 みそ、豆乳、 きな粉、ひじき、	にんじん、れんこん、 だいこん、こまつな、 ほうれんそう、ねぎ、 みかん果汁、なめこ、 レモン果汁
7 水	牛乳 ビスケット (チーズ)	赤魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁 (ご飯)	カステラ キウイフルーツ 麦茶	じゃがいも、 砂糖、	卵、赤魚、みそ、 わかめ、	キウイフルーツ、 にんじん、だいこん、 ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、干しぶどう、 しょうが
8 木	牛乳 (チーズ) (ウエハース)	豚肉の柳川風煮物 ブロッコリーとひじきのソテー かき玉汁 (ご飯)	デコボン 焼きいも 麦茶	さつまいも、油、 砂糖、片栗粉、米	卵、豚肉、ひじき	デコボン、チンゲンサイ たまねぎ、ほうれんそう ブロッコリー、ごぼう、 にんじん、
9 金	牛乳 (クラッカー) (チーズ)	めひかりのから揚げ (ご飯) 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんとみかんとキウイのサラダ 麦茶	プリン 麦茶	片栗粉、砂糖、 油、米	豆乳、めひかり、 生揚げ、豚肉、	にんじん、たまねぎ、 はくさい、みかん、 ねぎ、えのきたけ、 キウイフルーツ、 しゅんぎく
10 土		パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物
12 月	振 替 休 日					
13 火	牛乳 (ヨーグルト) (卵ポーロ)	中華丼 切干大根の煮物 豆と野菜のスープ (ご飯)	ピビンバ グレープフルーツ 麦茶	米、じゃがいも、 ごま油、片栗粉、 米	生揚げ、大豆、 豚肉、鶏ひき肉、 油揚げ、わかめ、	グレープフルーツ、 はくさい、もやし、 ねぎ、こまつな、 にんにく、にんじん、 たまねぎ、だけのこ、 しいたけ、黒きくらげ、 しょうが、 切り干しだいこん、
14 水	牛乳 (塩せんべい) (クラッカー) (脱脂粉乳)	サーモン豆乳シチュー キャベツのりんごサラダ れんこんのすり流し汁 (ご飯)	わかめうどん オレンジ 麦茶	うどん、じゃがいも さといも、米粉 油、片栗粉、米	豆乳、鮭、油揚げ わかめ	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん チンゲンサイ、れんこん りんご、こまつな、 いんげん、干しぶどう
15 木	牛乳 (プリン) (ビスケット)	れんこんハンバーグ (ご飯) 卵の花 わかめのきんぴら 麦茶	バナナ ビスケット 麦茶	片栗粉、砂糖、 ごま油	豚ひき肉、みそ、 牛ひき肉、わかめ 鶏ひき肉、豆腐、 おから、	バナナ、 れんこん、たまねぎ、 まいたけ、にんじん、 ねぎ

日 曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	牛乳 (カステラ) (パン田)	ほっけの塩焼き ゆで野菜サラダ とん汁 (ご飯)	プリン 麦茶	マヨネーズ、 ごま、油、米	ほっけ、豆腐、 豚肉、大豆、 みそ、油揚げ、 ひじき、牛乳	キャベツ、にんじん、 だいこん、こまつな、 ブロッコリー、ねぎ、 ごぼう、	
17 土		パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物	
19 月	★お誕生会 ヤクルト カステラ チーズ	焼きもちし飯 白菜のスープ ハンバーグ 人参の甘煮 ゆでブロッコリー	青菜のスコーン 麦茶	米、じゃがいも、 パン粉、砂糖、 油、バター、 ホットケーキ粉、 オリーブ油	牛ひき肉、 豚肉、大豆、 豆乳、ベーコン	にんじん、はくさい、 だいこん、こまつな、 トマト、コーン、 まいたけ、しょうが、 ほうれんそう	
20 火	牛乳 (塩せんべい) (ウエハース) (脱脂粉乳)	鶏のさっぱり甘酢ソース きんぴらごぼう みそ汁 (ご飯)	キウイフルーツ 牛乳	じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、 ごま油、米	鶏肉、生揚げ、 みそ、わかめ、 牛乳	キウイフルーツ、 たまねぎ、ごぼう、 だいこん、ブロッコリー、 ねぎ、にんじん、	
21 水	牛乳 (チーズ) (プリン)	たらの磯辺焼き れんこんの炒め煮 みそ汁 (ご飯)	フレンチトースト 麦茶	食パン、 じゃがいも、 米粉、砂糖、油、 片栗粉、米	たら、牛乳、 豆腐、卵、 豚ひき肉、 みそ、あおのり	はくさい、こまつな、 れんこん、にんじん、 ねぎ、ピーマン	
22 木	牛乳 (クラッカー) (チーズ)	ミートボールのトマトシチュー ツナサラダ 麦茶 ヨーグルトブルーベリーソース (ご飯)	豆乳もち 麦茶	じゃがいも、 片栗粉、米粉、 砂糖、米	ヨーグルト、 豚ひき肉、大豆、 牛ひき肉、ツナ、 きな粉、豆乳	たまねぎ、トマト、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、こまつな ブルーベリージャム、	
23 金	天 皇 誕 生 日						
24 土		パン・牛乳・果物		パン	牛乳	果物	
26 月	牛乳 (みかん缶) (ヨーグルト)	干草卵焼き 肉じゃが 豆腐みそ汁 (ご飯)	チーズボール キウイフルーツ 麦茶	じゃがいも、 砂糖、油、米 ホットケーキ粉	卵、豆腐、豚肉、 かに、みそ、 油揚げ チーズ、卵	キウイフルーツ、 たまねぎ、みかん、 にんじん、 こまつな、ほうれんそう、 ねぎ、さやえんどう、 干ししいたけ、	
27 火	牛乳 ウエハース (カステラ)	炒り豆腐 (ご飯) ひじきとさつま芋の煮物 もやしのごま酢あえ 麦茶	豚肉のもち米蒸し 麦茶 りんご	さつまいも、 もち米、油、 片栗粉、砂糖、 ごま油、米、ごま	豆腐、豚ひき肉、 生揚げ、おから、 卵、あさり ひじき	たまねぎ、もやし、 りんご、だけのこ、 チンゲンサイ、 にんじん、黒きくらげ、 干ししいたけ、しょうが	
28 水	牛乳 (コーンフレーク) (プリン)	鮭の塩焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁 (ご飯)	煮込みうどん 麦茶	ゆであどん、 さつまいも、 片栗粉、油、 砂糖、米	さけ、鶏肉、 油揚げ、みそ、 わかめ、	ほうれんそう、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 しめじ、えのきたけ、 ねぎ、	
29 木	牛乳 (チーズ) (クラッカー)	コーン焼き 筑前煮 みそ汁 (ご飯)	ビスケット バナナ 麦茶	片栗粉、米粉、 砂糖、油、米	豚ひき肉、鶏肉、 みそ、わかめ、	たまねぎ、れんこん、 コーン、にんじん、ねぎ、 かぼちゃ、こんにゃく、 だけのこ、ごぼう、 いんげん、にんにく、 しょうが	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー	417/326 kcal	鉄	2.3/2.1mg
				たんぱく質	21.0/17.7 g	カルシウム	297/223mg
				脂質	17.9/14.2 g	ビタミンC	45/20mg
				塩分	1.8/1.4 g	食物繊維	6.2/2.9g

2月3日は節分です。この日のおやつは、さつま芋を鬼の角にみたてた鬼まん（蒸しパン）です。翌日から暦の上では春になります。※今月と来月は、つき組さんのリクエストがぎっしり詰まったメニュー構成となっています。

