



# 2月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。  
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	風邪の時の食事					1
未満児朝おやつ	こどもは身体機能が未熟で抵抗力が弱いので、大人よりも感染症等にかかりやすい状態にあります。生後6カ月頃から3歳くらいの間は、とくに抵抗力が弱く注意が必要です。					牛乳・ウエハース
昼食	<p><b>★水分とエネルギーを補給★</b> 水分は一度にたくさん飲めないで、食事で水分とエネルギーと一緒にとれて消化の良いものを心がけましょう。食欲がない時は茶碗むしやポターージュ、ヨーグルト、ゼリーなどのどこの良いものがおすすめです！</p> <p><b>★消化に良いもの★</b> 風邪のときは胃腸が弱っているので炭水化物を中心に消化の良いものを摂りましょう。 【おなかにやさしいもの】 おかゆ、うどん、豆腐、白身魚、鶏肉、じゃがいも 【控えた方がよいもの】 脂っこい料理、海藻類、食物繊維の多い野菜、冷たいもの</p>					味噌ラーメン バナナ
3時のおやつ						おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー						478・501kcal
ひとくちメモ	風邪の予防には栄養バランスのとれた食事、運動、休養をとることが大切です。					
日にち	3	4	5	6	7	8
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・ウエハース	牛乳・オレンジ	牛乳・りんご	牛乳・ポーロ
昼食	雑穀ごはん 魚の照り焼き 大豆のソラマメサラダ けんちん汁	もちきびごはん 豆腐とチーズの卵焼き ほうれん草とコーンのチキンスープ	カレーライス フレンチサラダ	麦ごはん 魚のみそ煮 ひじきの煮付 かまぼこの清汁	雑穀ごはん 牛肉の香味焼き はるさめサラダ わかめスープ	【昼食】 和風スパゲティ ヨーグルト 【3時のおやつ】 クッキー・牛乳・いりこ
3時のおやつ	ウイナーロールパイ 牛乳・いりこ	米粉の黒糖蒸しパン 豆乳・いりこ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	バナナ・クラッカー 牛乳・いりこ	*2~5歳児*
摂取カロリー	567・576kcal	504・514kcal	507・541kcal	511・538kcal	491・525kcal	
ひとくちメモ	節分・・・今年の節分は2/2（日）で、保育園では3日に節分にちなんだ給食を提供します。おやつロールパイは鬼の金棒をイメージしました。					
日にち	10	11	12	13	14	15
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー		牛乳・オレンジ	牛乳・ポーロ	牛乳・りんご	牛乳・せんべい
昼食	もちきびごはん 魚のカレムニエル いんげんのソテー コンソメスープ	<b>建国記念の日</b> 		<b>★誕生会★</b> ケチャップライス 魚のチーズフライ はくさいのサラダ 春雨のスープ みかんのコンポート	雑穀ごはん 鶏肉とだいこんの煮物 さつまいものみそ汁	かしわうどん バナナ
3時のおやつ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ		さつまいもの甘煮 牛乳・いりこ	いちごのムースケーキ 牛乳・いりこ	ジャージャー麺 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	546・550kcal		514・543kcal	583・634kcal	486・515kcal	461・501kcal
ひとくちメモ	ラップおにぎり・・・保育園のおやつでは味ご飯のおにぎりや、ふりかけをまぶしたおにぎりが出ます。子どもたちにはシンプルなふりかけのおにぎり人気です。					
日にち	17	18	19	20	21	22
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	牛乳・ウエハース
昼食	もちきびごはん 鮭とほうれん草のオムライス炒め ベーコンスープ	牛肉とごぼうのみそマヨ炒め トマト だいこんのみそ汁	雑穀ごはん チリコンカーン かぼちゃスープ	もちきびごはん 魚のパン粉焼き もやしのごま和え 小松菜と豆腐の清汁	ロールパン ポークチャップ カブとアスパラゴスのサラダ 野菜スープ	きのこスープスパゲティ ヨーグルト
3時のおやつ	マーラーカオ 牛乳・いりこ	オレンジゼリー・クッキー 豆乳・いりこ	マカロニのきな粉和え 牛乳・いりこ	ココアホットケーキ 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	581・596kcal	488・504kcal	557・597kcal	462・502kcal	511・547kcal	566・598kcal
ひとくちメモ	カリフラワーとブロッコリーのサラダ...どちらも今が旬の食材です。カリフラワーはビタミンCを豊富に含む食品の1つです。まだまだ寒さが続くこの時期に風邪予防のためにご家庭でも使用されてみてはいかがでしょうか。					
日にち	24	25	26	27	28	
未満児朝おやつ	<b>振替休日</b>					
昼食						
3時のおやつ	チーズケーキ 豆乳・いりこ	牛肉とピーマンの炒め煮 蒸しかぼちゃ 具たくさんみそ汁	雑穀ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 麩の清汁	もちきびごはん 魚の元氣揚げ レタス 納豆汁	麦ごはん 豆腐のハンバーグ ほうれん草と卵の和え物 コンソメスープ	
摂取カロリー	553・559kcal					
ひとくちメモ	魚の元氣揚げ・・・魚に黒ゴマ、刻んだ大葉を入れた天ぷら衣で揚げた料理です。焼いた魚よりも揚げ物の方がパサつきが少なく子どもにも食べやすいようです。					