

# 2024年2月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤心や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑心からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄心や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	木	・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・白菜とみかんのサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・ピザポテト ・牛乳	鶏肉 油揚げ,かつお節,味噌 ウインナー,チーズ,牛乳	白菜,きゅうり,みかん缶 ほうれん草,バナナ,玉ねぎ,コーン	胚芽米 塩麴 サラダ油,上白糖 じゃが芋
2	金	・おにごはん ・ブロッコリーのおかか和え ・かみなり汁 ・いちご	・せんべい ・麦茶 ・大豆とじゃが芋のカレー揚げ ・牛乳	豚ひき肉,のり かまぼこ かつお節,木綿豆腐 水煮大豆,牛乳	玉ねぎ,人参,赤ピーマン ブロッコリー,キャベツ 大根,ごぼう,しめじ,万能ねぎ いちご	胚芽米,上白糖,片栗粉 ごま油 じゃが芋,片栗粉,サラダ油
3	土	・カレーうどん ・ツナと小松菜のサラダ ・ふかしさつま芋 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・レーズン蒸しパン ・牛乳	豚肉 ツナ水煮 牛乳	白菜,長ねぎ,人参,しめじ 小松菜,コーン りんご レーズン	うどん,片栗粉 上白糖,サラダ油 さつまいも 小麦粉
5	月	・ごはん ・豆腐の肉みそ焼き ・ほうれん草のごま酢和え ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・米粉あんこクッキー ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉 わかめ,かつお節,味噌 こしあん,牛乳	玉ねぎ,パセリ ほうれん草,もやし,人参 白菜,みかん	胚芽米 上白糖 ごま 米粉,サラダ油
6	火	・ロールパン ・タンドリーチキン ・ブロッコリーサラダ ・ミネストローネ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	鶏肉,ヨーグルト ウインナー,水煮大豆 チーズ,かつお節	しょうが,パセリ ブロッコリー,キャベツ,人参 玉ねぎ,グリーンピース,トマト缶,バナナ	ロールパン じゃが芋,胚芽米
7	水	・ごはん ・豚肉と春雨の炒めもの ・しらす納豆和え ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・焼きそば ・麦茶	豚肉 しらす干し,納豆 かつお節,味噌,豚肉,青のり	玉ねぎ,人参,ピーマン 小松菜,もやし,かぼちゃ,大根 りんご,キャベツ,玉ねぎ,人参,	胚芽米 はるさめ,サラダ油,上白糖 ごま油,ごま 中華麺
8	木	・ごはん ・たらのパター醤油焼き ・ひじきの煮物 ・みそ汁 ・ピーチヨーグルト	・ウエハース ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	たら ひじき,さつま揚げ かつお節,味噌,ヨーグルト,牛乳	人参,いんげん 白菜,なめこ,黄桃缶	胚芽米 バター サラダ油,上白糖,ごま油 コーンフレーク,マシュマロ
9	金	・ポークカレー ・大根サラダ ・コンソメスープ ・清見オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・きなこプリン ・牛乳	豚肉 寒天,牛乳,きなこ	玉ねぎ,人参 大根,ブロッコリー,コーン ほうれん草,えのき 清見オレンジ	胚芽米,じゃが芋 上白糖,サラダ油
10	土	・ごはん ・鶏肉とかぼちゃの甘辛炒め ・キャベツのゆかり和え ・みそ汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・いそペマカロニ ・牛乳	鶏肉 かつお節,味噌,牛乳,のり	かぼちゃ,玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,ゆかり もやし,小松菜,バナナ,玉ねぎ	胚芽米 サラダ油,上白糖,ごま マカロニ,バター
13	火	・しらすの和風スパゲティ ・切干大根のサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・納豆チャーハン ・麦茶	しらす ツナ水煮 ベーコン 納豆	玉ねぎ,しめじ,ほうれん草 切干大根,きゅうり,コーン キャベツ,人参 りんご,玉ねぎ,人参,小松菜	スパゲティ,サラダ油,バター 上白糖 胚芽米,ごま油
14	水	・ごはん ・肉じゃが ・もやしのさっぱり和え ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・バレンタインココアケーキ ・牛乳	豚肉,かつお節 鶏ささみ 木綿豆腐,わかめ,味噌,牛乳,生クリーム	玉ねぎ,人参,しらたき もやし,小松菜 長ねぎ,みかん,ココア,いちご	胚芽米 じゃが芋 上白糖 米粉,サラダ油
15	木	・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・白菜とみかんのサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・ピザポテト ・牛乳	鶏肉 油揚げ,かつお節,味噌 ウインナー,チーズ,牛乳	白菜,きゅうり,みかん缶 ほうれん草,バナナ,玉ねぎ,コーン	胚芽米 塩麴 サラダ油,上白糖 じゃが芋



福を呼ぶ  
豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

2/2  
(金)

☆せつぶん☆

おにごはん  
ブロッコリーのおかか和え  
かみなり汁  
いちご

豆腐をごま油で炒める時に「バリバリ」と雷の様な音が鳴るので、かみなり汁というよ。

おやつ  
☆  
大豆とじゃが芋の  
カレー揚げ



2/28 (水) は  
お弁当箱で給食を提供するよ。  
ピクニック気分でお食べてね☆

☆バレンタイン☆ 2/14  
(水)

おやつは  
バレンタインココアケーキ  
だよ!

お楽しみに♪

港南台保育園

# 2024年2月 献立表

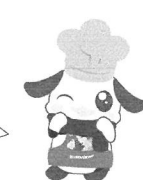
日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	金	・ごはん ・さけのちゃんちゃん焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁 ・清見オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・シュガートースト ・牛乳	さけ,味噌 ハム,かつお節 牛乳	キャベツ,玉ねぎ,赤ピーマン,ピーマン きゅうり,人参 にら,もやし,清見オレンジ	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃが芋 食パン,バター
17	土	・カレーうどん ・ツナと小松菜のサラダ ・ふかしさつま芋 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・レーズン蒸しパン ・牛乳	豚肉 ツナ水煮  牛乳	白菜,長ねぎ,人参,しめじ 小松菜,コーン りんご レーズン	うどん,片栗粉 上白糖,サラダ油 さつまいも 小麦粉
19	月	・ごはん ・豆腐の肉みそ焼き ・ほうれん草のごま酢和え ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・米粉あんこクッキー ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉 わかめ,かつお節,味噌 こしあん,牛乳	玉ねぎ,パセリ ほうれん草,もやし,人参 白菜,みかん	胚芽米 上白糖 ごま 米粉,サラダ油
20	火	・ロールパン ・タンドリーチキン ・ブロッコリーサラダ ・ミネストローネ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	鶏肉,プレーンヨーグルト ウィンナー,水煮大豆 チーズ,かつお節	しょうが,パセリ ブロッコリー,キャベツ,人参 玉ねぎ,グリーンピース,トマト缶,バナナ	ロールパン  じゃが芋,胚芽米
21	水	・ごはん ・豚肉と春雨の炒めもの ・しらす納豆和え ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・焼きそば ・麦茶	豚肉 しらす干し,納豆 かつお節,味噌,豚肉,青のり	玉ねぎ,人参,ピーマン 小松菜,もやし,かぼちゃ,大根 りんご,キャベツ,玉ねぎ,人参,	胚芽米 はるさめ,サラダ油,上白糖 ごま油,ごま 中華麺
22	木	・ごはん ・さわらの南部焼き ・白菜とりんごのサラダ ・けんちん汁 ・でこぼん	・ウエハース ・牛乳 ・お楽しみモグちゃん フルーツサンド ・牛乳	さわら ヨーグルト  木綿豆腐,かつお節,牛乳,生クリーム	白菜,きゅうり,りんご  大根,人参,こんにゃく,でこぼん,いちご,バナナ,みかん缶	胚芽米 ごま 上白糖,さといも 食パン
24	土	・ごはん ・鶏肉とかぼちゃの甘辛炒め ・キャベツのゆかり和え ・みそ汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・いそバマカロニ ・牛乳	鶏肉  かつお節,味噌,牛乳,のり	かぼちゃ,玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,ゆかり もやし,小松菜,バナナ,玉ねぎ	胚芽米 サラダ油,上白糖,ごま  マカロニ,バター
26	月	・ごはん ・豚しゃぶ ・さつま芋の甘煮 ・みそ汁 ・みかん	・せんべい ・麦茶 ・アメリカンドック ・牛乳	豚肉 かつお節,味噌,豆腐,わかめ ウィンナー,牛乳	キャベツ,もやし,きゅうり,人参  みかん	胚芽米 ごま油,ごま さつま芋,上白糖 ホットケーキミックス
27	火	・しらすの和風スパゲティ ・切干大根のサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・納豆チャーハン ・麦茶	しらす ツナ水煮 ベーコン 納豆	玉ねぎ,しめじ,ほうれん草 切干大根,きゅうり,コーン キャベツ,人参 りんご,玉ねぎ,人参,小松菜	スパゲティ,サラダ油,バター 上白糖  胚芽米,ごま油
28	水	・さけおにぎりと青菜おにぎり ・鶏肉の照焼き ・ブロッコリーのおかか和え ・みそ汁 ・清見オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・みたらしかぼちゃ ・牛乳	鮭,しらす 鶏肉 ちくわ,かつお節 味噌,油揚げ,牛乳	ほうれん草  ブロッコリー,人参 もやし,清見オレンジ,かぼちゃ	胚芽米,ごま  片栗粉,上白糖
29	木	・ごはん ・たらのバター醤油焼き ・ひじきの煮物 ・みそ汁 ・ピーチヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	たら ひじき,さつま揚げ かつお節,味噌,ヨーグルト,牛乳	人参,いんげん 白菜,なめこ,黄桃缶	胚芽米 バター サラダ油,上白糖,ごま油 コーンフレーク,マシュマロ

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	I栄養	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	I栄養	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	535 kcal	21.9 g	205 g	1.4 g	平均栄養価	485 kcal	20.4 g	273 g	1.3 g
目標栄養価	540 kcal	20.3 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	485 kcal	18.2 g	225 g	1.5 g

☆完了食の午前おやつのビスケットとせんべいは、ハイハイとなります。  
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。  
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

2/22 ☆旬メニュー☆  
 (木)  
 ごはん  
 さわらの南部焼き  
 白菜とりんごのサラダ  
 けんちん汁  
 でこぼん

『けんちん汁』は神奈川県鎌倉にある建長寺で作られた料理です。「けんちよう汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。  
 けんちん汁に入っている大根・人参・里芋は神奈川県でとれたものを使用しています☆



22日のおやつは  
 お楽しみモグちゃん  
 フルーツサンドがでるよ!

## 2月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料	
1	15	木	しらすチャーハン	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース
			オレンジ	オレンジ
2	16	金	ふりかけごはん	胚芽米 ゆかり ごま
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草 白菜 すりごま
5	19	月	ふりかけごはん	胚芽米 しらす 青のり
			ブロッコリーの塩昆布和え	ブロッコリー キャベツ 塩昆布
6	20	火	ふりかけごはん	胚芽米 かつお節 ゆかり ごま
			小松菜のごま和え	小松菜 もやし 人参 すりごま
7	21	水	ウインナーピラフ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース
			バナナ	バナナ
8	22	木	ふりかけごはん	胚芽米 かつお節 ごま
			ブロッコリーのゆかり和え	ブロッコリー 大根 ゆかり
9	・	金	鶏塩うどん	うどん 鶏肉 大根 人参 わかめ
			りんご	りんご
・	26	月	ふりかけごはん	胚芽米 しらす ごま 青のり
			大根でんがく	大根 みそ
13	27	火	ふりかけごはん	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま
			もやしのおかか和え	もやし きゅうり かつお節
14	28	水	ふりかけごはん	胚芽米 しらす 青のり かつお節
			フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 人参
・	29	木	焼きうどん	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かつお節 青のり
			オレンジ	オレンジ

## 2月 夕食献立

献立名	主な材料
しらすチャーハン	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリンピース
ひじきと春雨のサラダ	ひじき 春雨 きゅうり 白菜
中華スープ / オレンジ	ほうれん草 長ネギ / オレンジ
ごはん / みそ汁	胚芽米 / わかめ キャベツ
鶏じゃが煮	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参
ほうれん草のごま和え	ほうれん草 白菜 すりごま
ごはん / みそ汁	胚芽米 / ほうれん草 白菜
豚肉と大根の旨煮	豚肉 大根 人参
ブロッコリーの塩昆布和え	ブロッコリー キャベツ 塩昆布
ごはん / すまし汁	胚芽米 / わかめ 玉ねぎ
カレイのみそ焼き	カレイ 青のり みそ
小松菜のごま和え	小松菜 もやし 人参 すりごま
ウインナーピラフ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース
パンプキンサラダ	かぼちゃ きゅうり マヨドレ
コンソメスープ / バナナ	大根 小松菜 / バナナ
ごはん / みそ汁	胚芽米 / かぼちゃ 玉ねぎ
鶏肉のごま照り焼き	鶏肉 ごま
ブロッコリーのゆかり和え	ブロッコリー 大根 ゆかり
鶏塩うどん	うどん 鶏肉 大根 人参 わかめ
キャベツのツナマヨ和え	キャベツ 小松菜 水煮ツナ マヨドレ
かぼちゃの甘煮 / りんご	かぼちゃ / りんご
ごはん / すまし汁	胚芽米 / もやし しめじ
豚そぼろの甘辛炒め	豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ごま
大根でんがく	大根 みそ
ごはん / みそ汁	胚芽米 / 小松菜 玉ねぎ
鶏肉のレモン焼き	鶏肉 レモン パセリ
もやしのおかか和え	もやし きゅうり かつお節
ごはん / みそ汁	胚芽米 / かぼちゃ ほうれん草
ポークチャップ	豚肉 玉ねぎ ブロッコリー ケチャップ
フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 人参
焼きうどん	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かつお節 青のり
ほうれん草サラダ	ほうれん草 白菜 水煮ツナ マヨドレ
わかめスープ / オレンジ	わかめ もやし / オレンジ

\*軽食も夕食も麦茶が付きます。

\*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

\*材料の都合により献立を変更することがあります。