



2月の献立



完了食
今月〇

平成30年2月
きわみ保育園

※材料の都合により献立を変更する場合があります
※はじめて召し上がる食材については事前にご家庭でお試ください

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	ごはん 家常豆腐 ナムル 中華スープ くだもの	牛乳 ぱりんこ	厚揚げ 豚かたロース 味噌 牛乳	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉	長ねぎ しいたけ しょうが も やし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ たまねぎ キウ イ
2	金	恵方巻風 ブロッコリーのおかか和え つみれ汁 いちご	牛乳 納豆がゆ	かにかま ツナ かつお節 いわし 味噌 牛乳 納豆	精白米 ごま 薄力粉	のり にんじん きゅうり ブ ロッコリー しょうが はくさい しめじ いちご たまねぎ
5	月	ごはん 肉じゃがが スティック野菜 みそ汁 くだもの	牛乳 こねつけ	豚かたロース 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 じゃがいも サラ ダ油 上白糖 薄力粉 ご ま油	にんじん たまねぎ グリン ピース キャベツ りんご
6	火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ゆかり和え すまし汁 くだもの	牛乳 ジャムサンド	かれい 牛乳	精白米 薄力粉 サラダ 油 上白糖 片栗粉 焼き ふ 食パン いちごジャム	たまねぎ にんじん ピーマン 切干大根 きゅうり こまつな バナナ
7	水	ミートスパゲティ 白菜とりんごのサラダ 卵スープ	牛乳 たまごぼうろ	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	スパゲッティ サラダ油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト はくさい りんご チンゲ ンサイ
8	木	ごはん 豚肉とセロリの塩炒め スティック野菜 みそ汁 くだもの	牛乳 鮭おにぎり	豚かたロース 味噌 牛乳 さけ	精白米 片栗粉 サラダ 油 ごま	セロリ にんじん えのきたけ にんにく しょうが だいこん かぶ キウイ わかめ
9	金	チキンカレー キャベツとわかめの磯和え ブルーベリーヨーグルト	牛乳 コーン蒸しぱん	鶏もも 脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	精白米 じゃがいも サラ ダ油 バター 薄力粉 上 白糖 ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん グリン ピース キャベツ わかめ の り コーン
13	火	ごはん 鶏肉の治部煮 白菜の土佐和え みそ汁 くだもの	牛乳 ひじき雑炊	鶏むね かつお節 味噌 牛乳	精白米 上白糖 片栗粉	にんじん インゲン こまつな はくさい もやし わかめ バ ナナ ひじき
14	水	ごはん えびと卵の中華炒め マセドアンサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 えびせんべい	鶏卵 エビ 豆腐 牛乳	精白米 ごま油 上白糖 じゃがいも	チンゲンサイ しめじ にんじ ん きゅうり ほうれんそう キ ウイ
15	木	食パン 魚のグラタン フレンチサラダ スープ	牛乳 オカ力おにぎり	ホキ チーズ 牛乳 かつ お節	食パン サラダ油 じゃが いも パン粉 上白糖 精 白米	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん
16	金	ポークカレー 小松菜の納豆和え いちごヨーグルト	牛乳 すいとん	豚かたロース 脱脂粉乳 牛乳 納豆 ヨーグルト	精白米 じゃがいも サラ ダ油 バター 薄力粉 上 白糖 いちごジャム 片栗 粉	たまねぎ にんじん グリン ピース こまつな もやし はく さい しめじ 長ねぎ
19	月	ごはん 回鍋肉 パンサンスー 中華スープ くだもの	牛乳 ポパイケーキ	豚かたロース みそ 牛乳	精白米 サラダ油 上白 糖 片栗粉 はるさめ ご ま油 薄力粉 バター ご ま	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅうり に んじん チンゲンサイ しめじ りんご ほうれんそう
20	火	煮込みうどん コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 しらすぞうすい	豚かたロース 牛乳 しら す	うどん サラダ油 上白糖 精白米	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり コーン オレンジ ジュース 粉寒天
21	水	ごはん ひじきの千草焼き スティック野菜 みそ汁 くだもの	牛乳 たまごぼうろ	鶏ひき肉 鶏卵 味噌 牛 乳	精白米 サラダ油 上白 糖	たまねぎ ひじき ほうれんそ う にんじん キャベツ キウ イ

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
22	木	ごはん さばカレー香り揚げ スティック野菜 すまし汁	牛乳 さつまいものようかん	さば 牛乳	精白米 薄力粉 サラダ 油 焼きふ さつまいも 上白糖	ブロッコリー きゅうり ほうれ んそう たまねぎ 粉寒天
23	金	チキンライス 玉ねぎドレサラダ 肉団子スープ くだもの	牛乳 ポテトもち	鶏もも 鶏ひき肉 豚ひき 肉 牛乳	精白米 サラダ油 オリー ブ油 上白糖 片栗粉 は るさめ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん グリン ピース ブロッコリー コーン しょうが 長ねぎ はくさい イ ンゲン バナナ のり
26	月	ごはん 鮭のマヨコーン焼き カブのそぼろ煮 みそ汁 くだもの	牛乳 ホットケーキ	さけ チーズ 鶏ひき肉 味噌 牛乳	精白米 サラダ油 片栗 粉 ホットケーキミックス	たまねぎ コーン かぶ イン ゲン キャベツ にんじん リ んご
27	火	ごはん 五目巾着煮 ごまドレッシングサラダ みそ汁 くだもの	麦茶 高野豆腐のミルク煮	油揚げ 鶏ひき肉 木綿 豆腐 味噌 高野豆腐 牛乳 きな粉	精白米 上白糖 サラダ 油 ごま	にんじん ひじき しいたけ えだまめ しょうが もやし きゅうり コーン はくさい え のきたけ バナナ
28	水	食パン イカメンチ ブロッコリーと卵のサラダ スープ くだもの	牛乳 しらすとわかめのおにぎり	いか 鶏卵 牛乳 しらす	食パン 薄力粉 片栗粉 サラダ油 精白米 ごま	にんじん たまねぎ えだまめ トマト ブロッコリー にんじん だいこん インゲン オレンジ わかめ

今月の平均栄養価

	完了期
エネルギー	348kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	8.9g
炭水化物	52.5g
塩分	1.0g

節分

節分は1年の節目とされ、新しい年
を迎える前に厄(鬼)を払う行事を
します。「鬼は外、福は内」と叫んで
鬼を追い出し福が出て行かないよう
に戸を閉めて、年の数だけ豆を食べ
ます。
「みんなが1年間元気に過ごせますよ
うに」とお祈りしましょう。

背すじぴん!で
元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。
でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発
に働いてくれません。また、乳幼児期は
背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大
切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、
よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。
背すじぴん! は気持ちいいばかりでな
く、健康にもよい影響を与えるのです。

