



# 令和6年度2月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
1 (土)	きつねうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ うどん、砂糖 菓子	牛乳、卵、かまぼこ 鶏肉、油あげ 煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) 源氏パイ お茶
3 (月)	白飯 いわしと南瓜の落とし揚げ 茹でキャベツ 野菜みそ汁	バナナ 米、さつまいも 小麦粉、油 片栗粉、砂糖	牛乳、いわし、みそ 煮干し、黒ごま	バナナ、キャベツ、かぼちゃ はくさい、だいこん たまねぎ、にんじん、わかめ ひじき、しょうが、こんぶ	ケチャップ しょうゆ 酒、酢、塩 麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイ(そら) 鬼まんじゅう 牛乳
4 (火)	食パン 高野豆腐のオランダ煮 オニオンスープ	オレンジ 食パン、砂糖 じゃがいも マカロニ 油、片栗粉	豚肉、脱脂粉乳 凍り豆腐、きな粉	たまねぎ、オレンジ にんじん、ピーマン はくさい、ねぎ	だし汁 しょうゆ がらスープ素 塩、麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) マカロニあべかわ ミルク
5 (水)	麦飯 松風焼き キャベツのおかか和え 根菜のみそ汁	バナナ 米、じゃがいも パン粉、砂糖 押麦、油 菓子	牛乳、鶏肉、みそ 卵、煮干し 脱脂粉乳、黒ごま ごま、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、こんぶ	酢、しょうゆ 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ビスコ 牛乳
6 (木)	白飯 ひき肉カレー ほうれん草サラダ	オレンジ 米、じゃがいも 砂糖 卵不使用マヨネーズ 食パン	豚肉、脱脂粉乳 ちくわ、しらす干し	オレンジ、たまねぎ キャベツ、ほうれんそう にんじん、コーン グリーンピース、あおのり	カレーフレーク (乳・卵抜き) しょうゆ、酢 塩、麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイ(そら) じゃこトースト 牛乳
7 (金)	白飯 おからの炒り煮 つみれ汁	バナナ 米、 砂糖、油 片栗粉	牛乳、白身魚 おから、さつまあげ かまぼこ、豆乳 煮干し、きな粉	バナナ、たまねぎ、はくさい にんじん、グリーンピース ねぎ、こんぶ、しょうが	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 マンナビスケット 豆乳もち ミルク
8 (土)	みそちゃんぽん 牛乳	オレンジ 中華めん 菓子	牛乳、豚肉 かまぼこ、みそ	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、干しいたけ	しょうゆ がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) ミニサラダ お茶
10 (月)	麦飯 豚肉の柳川風煮物 豆腐のみそ汁	オレンジ 米、押麦 砂糖、油	牛乳、卵、豆腐 豚肉、みそ、煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、ほうれんそう もやし、ごぼう わかめ、こんぶ	しょうゆ みりん 麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイ(そら) 瀬戸の汐揚げ 牛乳
12 (水)	白飯 鮭のそぼろ丼 五目みそ汁	オレンジ 米、さといも 油 菓子	牛乳、さけ、みそ 油揚げ	オレンジ、にんじん だいこん、たまねぎ ごぼう、ねぎ	だし汁、みりん しょうゆ 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ぼたぼた焼き 牛乳
13 (木)	白飯 野菜炒め 卵入り白菜スープ	バナナ 米、小麦粉 砂糖、油	豆腐、豚肉、牛乳 脱脂粉乳、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ はくさい、にんじん、もやし 干しぶどう、ピーマン	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイ(そら) ぶどう蒸しパン ミルク
14 (金)	食パン じゃが芋とたまねぎのソテー 白菜のクリームシチュー	オレンジ 食パン、小麦粉 じゃがいも マーガリン、油 ココア、砂糖	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳、卵	たまねぎ、オレンジ にんじん、はくさい グリーンピース	しょうゆ、塩 がらスープ素 ベーキングパウダー パセリ粉、麦茶	お茶 マンナビスケット ブラウニー 牛乳

## 給食室から のお知らせ



今年2月2日が節分です。節分とは、旧暦で立春(毎年2月4日頃)が1年の始まりとされ、大晦日にあたる節分に1年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅(まめ)」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として年の数だけ食べ、福を取り入れることで無病息災を祈ったとされています。豆まきは楽しい行事ですが、豆は誤えんや窒息に気をつけたい食品の一つ。乾燥した豆は吸い込むと気道をふさぐ危険があり注意が必要です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、2月は寒さと乾燥が気になる季節です。手洗いやうがい、マスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。バランスのよい食事で免疫力をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

1月分の主食・副食費の引き落としは **2月20日(木)**です



# 令和6年度2月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 / 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
			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	調味料	3時おやつ
15 (土)	スパゲティーナポリタン 牛乳	バナナ	スパゲティ、油 菓子	牛乳、卵、チーズ ベーコン(乳・卵なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん ピーマン	ケチャップ ウスターソース 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) まがりせんべい お茶
17 (月)	白飯 肉豆腐 わかめのみそ汁	オレンジ 人参の皮むき(つき)	米、小麦粉 糸こんにゃく マーガリン 砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉 卵、みそ、脱脂粉乳 煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、えのきたけ わかめ、グリーンピース 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイ(そら) 人参マフィン 牛乳
18 (火)	食パン ひじき入り豆腐バーグ 茹でキャベツ 小松菜スープ	バナナ	食パン、砂糖 パン粉、油	鶏肉、脱脂粉乳 豆腐、いわし、みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん、ひじき	しょうゆ、酒 がらスープ素 酢、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) かむかむ小魚 ミルク
19 (水)	コーンピラフ チキンカツ 大根サラダ スープ	ゼリー	米、じゃがいも パン粉、油 卵不使用マヨネーズ 小麦粉、菓子	鶏肉 ベーコン(乳・卵なし) かつお節 飲むヨーグルト	たまねぎ、だいこん にんじん、コーン ピーマン、グリーンピース	しょうゆ、塩 ケチャップ、酢 がらスープ素 パセリ粉、麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) おにぎりせんべい 鉄強化ヨーグルト
20 (木)	食パン 鶏レバーのケチャップ煮 粉ふきいも 五目スープ	バナナ	食パン、小麦粉 じゃがいも、油 コーンスターチ、粉糖 マーガリン、砂糖	鶏レバー 脱脂粉乳、かまぼこ	バナナ、はくさい、こまつな にんじん、あおのり	ケチャップ、塩 ウスターソース がらスープ素 麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイ(そら) スノーボール ミルク
21 (金)	無農薬米ご飯 さばのおろし煮 すまし汁	オレンジ	米、食パン 砂糖	牛乳、さば、豆腐 かまぼこ、煮干し	だいこん、オレンジ たまねぎ、にんじん いちごジャム、えのきたけ わかめ、こんぶ、しょうが	だし汁 しょうゆ 酒、塩 麦茶	お茶 マンナビスケット ジャムパン 牛乳
22 (土)	卵とじうどん 牛乳	オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵、さつまいも 鶏肉、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 お茶 がんばれ野菜家族(そら) ハーベスト お茶
25 (火)	白飯 肉じゃが 南瓜のみそ汁	バナナ	米、さつまいも じゃがいも 糸こんにゃく 油、砂糖	脱脂粉乳、豆腐 豚肉、みそ 煮干し、ごま	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ にんじん、グリーンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ、みりん 麦茶	アップル果汁 お茶 マンナビスケット(そら) 大学芋 ミルク
26 (水)	麦飯 ビビンバ わかめスープ	オレンジ	米、押麦 砂糖、油 ごま油 菓子	牛乳、豆腐、豚肉 鶏肉、ごま	オレンジ、もやし ほうれんそう、たまねぎ にんじん、ねぎ、わかめ にんにく、しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) きな粉餅せんべい 牛乳
27 (木)	食パン 鶏肉のカレー焼き ごぼうサラダ 野菜スープ	バナナ	食パン、米 さつまいも 卵不使用マヨネーズ ごま油、砂糖	鶏肉、ごま かつお節	バナナ、ごぼう、たまねぎ にんじん、きゅうり にんにく	しょうゆ、塩 がらスープ素 カレー粉 麦茶	アップル果汁 お茶 ハイハイ(そら) 焼きおにぎり お茶
28 (金)	白飯 炊き合わせ たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、砂糖 菓子	牛乳、生あげ、豆腐 さつまいも、鶏肉 みそ、煮干し	かぼちゃ、オレンジ だいこん、たまねぎ にんじん、えのきたけ グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 マンナビスケット チョコイス 牛乳

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

## ほうれんそう



冬においしくなるほうれんそうは、栄養たっぷりな緑黄色野菜！緑黄色野菜が多く含むカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保ってくれます。炒め物など、油と一緒にとると、カロテンの吸収がよくなります。ほうれんそうは、鉄分の吸収を助けるビタミンCと赤血球を作る葉酸も含んでおり、貧血の予防にも効果があります。冬場に甘みが増すほうれんそうをぜひ食卓に取り入れてみてください。



1月分の主食・副食費の引き落としは  
**2月20日(木)**です