



# 令和6年度 2月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 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		
1 (土)	未満児 クラス 主食 なし	パン パリパリおそば 卵スープ	パン、中華麺 油、砂糖 片栗粉 丸ボーロ	牛乳 豚肉、かまぼこ 卵	玉葱、もやし キャベツ、人参 万能ねぎ、干椎茸	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
3 (月)		ごはん いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	米、里芋、油 砂糖、小麦粉 (未)ビスケット	牛乳、スキムミルク ゆで大豆、豆腐 いわしすり身、味噌 油揚げ、煮干し	白菜、大根、人参 万能ねぎ、干ひじき 出し昆布、生姜	しょう油	牛乳 牛乳 ビスケット(未満児) 大豆の雷揚げ	牛乳 かりんとう
4 (火)		パン プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	パン、砂糖 じゃが芋、油 小麦粉、おかき マヨドレ	牛乳、鉄強化牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 鶏肉、まぐろ油漬 バター、すりごま	ほうれん草、干ひじき カリフラワー、人参 玉葱、ブロッコリー スイートコーン	しょう油 塩 スープの素	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト おかき	牛乳 マドレーヌ
5 (水)		ごはん レバーのてり煮 切り干しだいこんサラダ じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋 砂糖、油 ごま油 かりんとう	牛乳 鶏レバー、煮干し ロースハム、味噌	胡瓜、人参 切干大根、生姜 万能ねぎ、干若布	しょう油 酢、酒	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
6 (木)		パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	パン、片栗粉 黒砂糖、砂糖 小麦粉、油 マヨドレ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐、黄粉	ブロッコリー スイートコーン 玉葱、パセリ	ケチャップ 酒、塩 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 ビスケット
7 (金)		ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	米、油 砂糖	牛乳 鯖、赤味噌、煮干し	りんご、大根、人参 玉葱、ほうれん草 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 クラッカー
8 (土)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん カレーうどん バナナ	米、乾めん じゃが芋、油 せんべい	牛乳 スキムミルク 豚肉	バナナ、玉葱 人参、万能ねぎ	カレールー スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ
10 (月)		ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁	じゃが芋、米 砂糖、油 クッキー	牛乳 牛肉、味噌 煮干し、油揚げ	玉葱、白菜、人参 グリーンピース 万能ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき
12 (水)		ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	米、小麦粉 砂糖、油 クラッカー	牛乳 牛肉、バター かに風味かまぼこ	玉葱、胡瓜 スイートコーン トマトピューレ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 カップケーキ
13 (木)		ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米、油 砂糖 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 鶏肉、豆腐、味噌 煮干し、油揚げ すりごま	小松菜、人参 生姜、干若布	しょう油 酒	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 サブレ
14 (金)	<b>お別れ遠足</b> お弁当の用意をお願いします。		砂糖 ホットケーキミックス 油、ココア	牛乳 豆乳	プルーン	酒、塩、しょう油 ウスターソース スープの素	牛乳 牛乳 ココアとプルーンの 豆乳蒸しパン	牛乳 あられ
15 (土)	未満児 クラス 主食 なし	パン チャンポン バナナ	パン、ごま油 干中華麺、油 丸ボーロ	牛乳 豚肉、かまぼこ さつま揚げ	バナナ、玉葱 キャベツ、もやし 人参、万能ねぎ	しょう油 塩、酒 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
17 (月)		ごはん 魚のみそ煮 人参とじゃがいものつや煮 小松菜のすまし汁	米、砂糖 じゃが芋 かりんとう	牛乳 鯖、赤みそ、煮干し	小松菜、人参 玉葱、生姜 出し昆布	しょう油 塩、酒	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
18 (火)		パン 白菜シチュー ブロッコリーのベーコンあえ	パン、砂糖 じゃが芋 小麦粉 あられ	牛乳 豚肉、ベーコン バター	白菜、ブロッコリー 人参、しめじ スイートコーン おやつ昆布	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 カステラ
19 (水)	誕生会	カレーピラフ 豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのすまし汁・バナナ	米、上新粉 片栗粉 ごま油、油 ゼリー	牛乳 豚ヒレ、鶏肉 煮干し	バナナ、キャベツ 人参、ピーマン、塩昆布 赤パプリカ、万能ねぎ 出し昆布、干若布、刻みのり	カレールー 塩、酒 しょう油 スープの素	牛乳 ゼリー	牛乳 クッキー

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※14日(金)は、お別れ遠足のためお弁当の用意をお願いします。  
※19日(水)は、誕生日会になります。

グレー色の日付は  
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った  
無農薬、無肥料米の  
お米を使っています。





# 令和6年度 2月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 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		
20 (木)	食育の日		ごはん 凍豆腐の卵とじ なめこのみそ汁	米、じゃが芋 片栗粉、油 黒砂糖、砂糖	牛乳 鶏ひき肉、凍豆腐 味噌、煮干し、黄粉 卵	玉葱、なめこ、人参 ピーマン、万能ねぎ 干椎茸	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 ビスケット
21 (金)			ごはん 豆腐のまご揚げ ブロッコリーのおかかマヨ 青梗菜のスープ	米、油 マヨドレ 片栗粉、砂糖	牛乳、むきえび、卵 豆腐、鶏ひき肉 ベーコン、白す干し かつお節	りんご、ブロッコリー 人参、青梗菜、玉葱	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 クラッカー
22 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 親子うどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 せんべい	牛乳 鶏肉、かまぼこ 煮干し 卵	バナナ、ほうれん草 人参、玉葱、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ
25 (火)			ごはん エス肉(ニック)じゃが 白菜のすまし汁	米、じゃが芋 砂糖、油 クッキー	牛乳 豚肉、豆腐、煮干し	白菜、玉葱、人参 グリーンピース 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 みりん、塩 カレー粉	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき
26 (水)			ごはん 鶏の塩こうじ焼き 小松菜とツナの中華和え えのきのすまし汁	米、砂糖 ごま油 クラッカー	牛乳 鶏肉、煮干し まぐろ油漬	小松菜、えのき茸 人参、玉葱 万能ねぎ、出し昆布	塩麹、塩 しょう油 酒	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう
27 (木)			パン ハンバーグ ブロッコリーポテト コーンスープ	パン、片栗粉 じゃが芋、パン粉 油、ビスケット 鉄強化ウエハース	牛乳 合挽肉 卵	玉葱、パセリ スイートコーン 人参、ブロッコリー	ケチャップ 塩 ウスターソース スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 サブレ
28 (金)			ごはん ボルシチ コーンとかにかまのサラダ	米、じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖、油	牛乳 エバミルク 牛肉、豆乳、バター かに風味かまぼこ	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参 スイートコーン プルーン	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ココアとプルーンの 豆乳蒸しパン	牛乳 あられ

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	559	22.3	21	280	3.1	1.9	530	0.33	0.45	29
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	480	20.1	19.8	313	2.4	1.6	458	0.29	0.48	24

\*平均栄養価は行事食を含む

## 旬の食材の魅力

旬の野菜や果物は、野菜にとって一番良い生育条件が整った環境で育てられ、最も成熟している時期のため、本来のおいしさが引き出され、栄養価も高くなります。また、その季節に私たちの体に必要なものをえてくれます。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める効果のある根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源を好みます。冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューを食べて、寒さやかぜに負けない体力をつけましょう。

- ・味が良い
- ・香りが良い
- ・見た目が良い
- ・栄養価が高い
- ・値段も安く手に入りやすい



### 白菜シチュー

【材料: 幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
白菜	280 g	★バター	20 g
じゃが芋	80 g	小麦粉	28 g
人参	40 g	牛乳	200 g
エリンギ	40 g	水	160 g
バター	2 g	スープの素	4 g
鶏肉(こま切れ)	140 g	塩	1.2 g
パセリ	4 g		

【作り方】

- ①白菜は、葉の部分は4cm角切り、茎の部分は大きめの千切り、人参はいちょう切りにする。
- ②エリンギは薄切りにして少量のバターで炒める。
- ③鍋にバターを溶かし小麦粉、牛乳でホワイトソースを作る。
- ④鍋に分量の水を沸かし、スープの素を加え、ベーコン①②を加え火が通ったら③を加え、塩で調味する。

