

# 2月給食献立予定表

| キ<br>ツ<br>ズ | 昼<br>食 | 3色食品群   |                     |                             | 給与栄養量<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分             | アレルギー<br>乳・卵・小麦<br>落花生・そば<br>えび・かに              | おやつ  |                           |
|-------------|--------|---|---------------------|-----------------------------|---|---|------|---------------------------|
|             |        | 熱や力になる<br>もの  | 血や肉や骨に<br>なるもの      | 身体の調子を<br>整えるもの             |   |   | 午前   | 午後                        |
| 1           | 火      | ご飯<br>肉豆腐<br>キャベツとトマトのごまサラダ<br>みそ汁                              | ごま・ご飯・じゃが<br>芋・砂糖・油 | 豆腐・豚肉・味噌                    | キャベツ・ごぼう・トマ<br>ト・玉ねぎ・人参                                 | 288 kcal<br>12.3 g<br>8.3 g<br>43.6 g<br>0.6 g  | 小麦   | 牛乳・クッキー<br>おやき            |
| 2           | 水      | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>白糸タラのサクサクフライ<br>鶏肉とチンゲン菜の信田煮<br>スープ<br>フルーツ（バナナ） | ご飯・パン粉・砂<br>糖・小麦粉・油 | シロイトタラ・鶏<br>肉・油揚げ           | チンゲン菜・バナナ・パ<br>プリカ赤・もやし・玉ね<br>ぎ・人参                      | 322 kcal<br>13.6 g<br>10.2 g<br>45.3 g<br>0.8 g | 小麦   | 麦茶・せんべい<br>うどん            |
| 3           | 木      | ●鬼さんライス<br>トマトとブロッコリーのサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ（オレンジ）                  | ご飯・砂糖・油             | 豚肉・味噌                       | えのき茸・オレンジ・か<br>ぶ・トマト・ピーマン・<br>ブロッコリー・レーズ<br>ン・ワカメ・玉ねぎ・人 | 284 kcal<br>9.9 g<br>7.3 g<br>46.6 g<br>0.7 g   | 小麦   | 麦茶・ビスケット<br>恵方巻風おやつ       |
| 4           | 金      | けんちんうどん<br>チンゲン菜のツナソテー<br>ヨーグルト                                 | うどん・砂糖・油            | ツナフレーク缶・<br>ヨーグルト・鶏肉・<br>豆腐 | コーン・チンゲン菜・人<br>参・大根・長ねぎ                                 | 260 kcal<br>13 g<br>10.5 g<br>29.7 g<br>0.9 g   | 乳・小麦 | 牛乳・クッキー<br>野菜炒め           |
| 7           | 月      | ご飯<br>かぼちゃのシチュー<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ（りんご）                        | ご飯・スパゲッ<br>ティ・砂糖・油  | 豚肉                          | かぼちゃ・きゅうり・<br>コーン・パセリ・りん<br>ご・玉ねぎ・人参                    | 301 kcal<br>8.5 g<br>6.7 g<br>53.8 g<br>0.7 g   | 小麦   | 麦茶・せんべい<br>おにぎり           |
| 8           | 火      | ご飯<br>白糸タラの漬け焼き<br>炒りおから<br>みそ汁<br>フルーツ（オレンジ）                   | ご飯・花ふ・砂糖・<br>油      | おから・シロイトタ<br>ラ・味噌・油揚げ       | オレンジ・キャベツ・グ<br>リンピース・チンゲン<br>菜・人参                       | 257 kcal<br>11.1 g<br>6.3 g<br>41.4 g<br>0.7 g  | 小麦   | 牛乳・ビスケット<br>おやき           |
| 9           | 水      | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉のから揚げ<br>豆腐と野菜のやわらか煮<br>みそ汁                    | ご飯・砂糖・小麦<br>粉・片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌                    | トマト・ほうれん草・も<br>やし・ワカメ・人参・生<br>姜                         | 312 kcal<br>14.3 g<br>11.9 g<br>38.1 g<br>0.8 g | 小麦   | 麦茶・クッキー<br>ゼリー            |
| 10          | 木      | ひじきご飯<br>カラスカレイの豆乳ソースがけ<br>鶏ささみと小松菜のサラダ<br>スープ<br>フルーツ（オレンジ）    | ご飯・砂糖・小麦<br>粉・油     | カラスカレイ・鶏<br>肉・豆乳・油揚げ        | オレンジ・コーン・ごぼ<br>う・パセリ・ひじき・小<br>松菜・人参・白菜                  | 332 kcal<br>15.3 g<br>12.2 g<br>42.9 g<br>0.7 g | 小麦   | 麦茶・せんべい<br>牛乳プリン          |
| 14          | 月      | ●パレンタイン☆ハヤシライス<br>かぼちゃサラダ<br>スープ<br>フルーツ（洋なし缶）                  | ご飯・砂糖・油             | 豚肉                          | インゲン・かぼちゃ・グ<br>リンピース・コーン・玉<br>ねぎ・人参・洋なし缶                | 294 kcal<br>8.8 g<br>5.4 g<br>53.7 g<br>1.2 g   | 小麦   | 牛乳・ビスケット<br>パレンタイン<br>おやつ |
| 15          | 火      | ご飯<br>肉豆腐<br>キャベツとトマトのごまサラダ<br>みそ汁                              | ごま・ご飯・じゃが<br>芋・砂糖・油 | 豆腐・豚肉・味噌                    | キャベツ・ごぼう・トマ<br>ト・玉ねぎ・人参                                 | 288 kcal<br>12.3 g<br>8.3 g<br>43.6 g<br>0.6 g  | 小麦   | 麦茶・クッキー<br>チーズ            |
| 16          | 水      | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>白糸タラのサクサクフライ<br>鶏肉とチンゲン菜の信田煮<br>スープ<br>フルーツ（バナナ） | ご飯・パン粉・砂<br>糖・小麦粉・油 | シロイトタラ・鶏<br>肉・油揚げ           | チンゲン菜・バナナ・パ<br>プリカ赤・もやし・玉ね<br>ぎ・人参                      | 322 kcal<br>13.6 g<br>10.2 g<br>45.3 g<br>0.8 g | 小麦   | 牛乳・ビスケット<br>プリン           |
| 17          | 木      | 豚丼<br>トマトとかぶのサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ（オレンジ）                          | ご飯・砂糖・油             | 豚肉                          | インゲン・オレンジ・か<br>ぶ・かぼちゃ・トマト・<br>ワカメ・玉ねぎ・人参                | 252 kcal<br>9.8 g<br>5.8 g<br>41.9 g<br>0.6 g   | 小麦   | 麦茶・せんべい<br>おにぎり           |
| 18          | 金      | けんちんうどん<br>チンゲン菜のツナソテー<br>ヨーグルト                                 | うどん・砂糖・油            | ツナフレーク缶・<br>ヨーグルト・鶏肉・<br>豆腐 | コーン・チンゲン菜・人<br>参・大根・長ねぎ                                 | 260 kcal<br>13 g<br>10.5 g<br>29.7 g<br>0.9 g   | 乳・小麦 | 牛乳・クッキー<br>うどん            |
| 21          | 月      | ご飯<br>かぼちゃのシチュー<br>スパゲティサラダ<br>フルーツ（りんご）                        | ご飯・スパゲッ<br>ティ・砂糖・油  | 豚肉                          | かぼちゃ・きゅうり・<br>コーン・パセリ・りん<br>ご・玉ねぎ・人参                    | 301 kcal<br>8.5 g<br>6.7 g<br>53.8 g<br>0.7 g   | 小麦   | 麦茶・ビスケット<br>おにぎり          |

# 2月給食献立予定表

| キ<br>ツ<br>ズ | 昼<br>食 | 3色食品群  |                             |                       | 給与栄養量<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分            | アレルギー<br>乳・卵・小麦<br>落花生・そば<br>えび・かに              | おやつ |                        |
|-------------|--------|--|-----------------------------|-----------------------|--|---|-----|------------------------|
|             |        | 熱や力になる<br>もの   | 血や肉や骨に<br>なるもの              | 身体の調子を<br>整えるもの       |  |   |     |                        |
| 22          | 火      | ご飯<br>白糸タラの漬け焼き<br>炒りおから<br>みそ汁<br>フルーツ（オレンジ）                | ご飯・花ふ・砂糖・<br>油              | おから・シロイトタ<br>ラ・味噌・油揚げ | オレンジ・キャベツ・グ<br>リンピース・チンゲン<br>菜・人参                      | 257 kcal<br>11.1 g<br>6.3 g<br>41.4 g<br>0.7 g  | 小麦  | 麦茶・せんべい<br>カルビス<br>おやき |
| 24          | 木      | ひじきご飯<br>カラスカレイの豆乳ソースがけ<br>鶏ささみと小松菜のサラダ<br>スープ<br>フルーツ（オレンジ） | ご飯・砂糖・小麦<br>粉・油             | カラスカレイ・鶏<br>肉・豆乳・油揚げ  | オレンジ・コーン・ごぼ<br>う・パセリ・ひじき・小<br>松菜・人参・白菜                 | 332 kcal<br>15.3 g<br>12.2 g<br>42.9 g<br>0.7 g | 小麦  | 麦茶・ビスケット<br>野菜スープ      |
| 25          | 金      | スパゲッティミートソース<br>かぼちゃのあんかけ<br>スープ                             | スパゲッティ・砂<br>糖・小麦粉・片栗<br>粉・油 | 豚肉                    | かぼちゃ・キャベツ・グ<br>リンピース・玉ねぎ・人<br>参・長ねぎ                    | 254 kcal<br>9.5 g<br>6.1 g<br>41.8 g<br>0.9 g   | 小麦  | 麦茶・ビスケット<br>そうめん       |
| 28          | 月      | ハヤシライス<br>かぼちゃサラダ<br>スープ<br>フルーツ（オレンジ）                       | ご飯・砂糖・油                     | 豚肉                    | インゲン・オレンジ・か<br>ぼちゃ・グリーンピース・<br>コーン・玉ねぎ・人参              | 287 kcal<br>8.8 g<br>5.4 g<br>53.4 g<br>1.2 g   | 小麦  | 牛乳・ビスケット<br>おやき        |
| 25          | 金      | ポークカレーライス<br>トマトとワカメのしらすサラダ<br>フルーツ（バナナ）                     | ご飯・じゃが芋・砂<br>糖・油            | しらす干し・豚肉              | トマト・バナナ・ワカ<br>メ・玉ねぎ・人参                                 | 277 kcal<br>8.6 g<br>5.4 g<br>46.8 g<br>1 g     |     | 麦茶・せんべい<br>フルーチェ       |
| 28          | 月      | ご飯<br>豚肉の玉ねぎソース<br>きゅうりと人参のサラダ<br>みそ汁                        | ごま油・ご飯・砂<br>糖・油             | 豆腐・豚肉・味噌              | キヌサヤ・きゅうり・ブ<br>ロccoli・玉ねぎ・人<br>参                       | 269 kcal<br>11.4 g<br>7.8 g<br>36.3 g<br>0.6 g  | 小麦  | 麦茶・クッキー<br>春雨スープ       |
| 29          | 火      | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鮭のあまから煮<br>さつま芋の塩金平<br>みそ汁<br>フルーツ（オレンジ）      | ご飯・さつま芋・砂<br>糖・油            | 鮭・味噌・油揚げ              | オレンジ・ピーマン・人<br>参・水菜・白菜                                 | 275 kcal<br>11.4 g<br>3.9 g<br>47.1 g<br>0.7 g  | 小麦  | 牛乳・ビスケット<br>マカロニきな粉    |
| 30          | 水      | ご飯<br>鶏肉とキャベツのトマト煮込み<br>切干大根とチンゲン菜のサラダ<br>スープ                | ご飯・砂糖・油                     | 鶏肉                    | カットトマトパック・<br>キャベツ・チンゲン菜・<br>パプリカ黄・玉ねぎ・人<br>参・切干大根・長ねぎ | 266 kcal<br>8.6 g<br>7.1 g<br>40.7 g<br>0.6 g   | 小麦  | 麦茶・クッキー<br>おやき         |

| 年齢   | 給与栄養目標量                 | 当月平均給与栄養量 |        |     |     |
|------|-------------------------|-----------|--------|-----|-----|
|      | エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分  | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 塩分g |
| 1～2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | 286       | 11.9   | 8.1 | 0.8 |

※都合により、献立を変更する場合がございます。  
 ※本工場では小麦・乳を使用しております。  
 ※本商品製造工場では、小麦・乳・卵・えび・落花生を含む製品を製造しています。



## 節分

季節の変わり目を節分と呼んでいましたが、日本で大切とされている一年の始まりの春へ季節を分ける立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。「みんなが健康で幸せに過ごせますように。」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしましょう。

### どうして鬼が来るの？

実はもともとは鬼の姿決まっておらず悪いものを「鬼」と呼んでいたそう。見えない悪いものを鬼と呼んでいて色々なお話を通じてだんだんとみんなの想像する鬼の姿ができてきました。



### 必ず炒った豆を！！

豆まきの豆、大豆にはたくさんの栄養素が含まれているから鬼を追い出すパワーがいっぱい詰まっています。生の豆をまいて芽が出てしまったら大変。おいだしたはずの悪いものが育たないように炒った豆を使います。

