



日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g そうとうりょう g	
				きいろ ねつやちからのもとなる	あか ちやにくになる	みどり			
						いろのこいやさい	そのだのやさしい・くだもの		
2	月	むぎごはん	牛乳 ポークカレー チーズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	532 18.8 1.5	
3	火	節分献立 ★なめし	牛乳 いわしのかんろに こんぶあえ けんちんじる とうにゅうプリン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう さといも とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう いわし こんぶ とりにく とうふ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにやく ほししいたけ	513 18.5 2.3	
4	水	きなこあげばん	牛乳 いかくんサラダ ワントンスープ	コッペパン あぶら さとう ワントン	ぎゅうにゅう きなこ いか	にんじん にら	きゅうり セロリ かぶ もやし ねぎ ほししいたけ	439 17.7 2.4	
5	木	こぎつねごはん	牛乳 あおなのいそかあえ とんじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう のり とりにく あぶらあげ ふたにく とうふ みそ	にんじん さやいんげん こまつな	えのきたけ はくさい ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	471 21.4 1.5	
6	金	むぎごはん	牛乳 ハッシュドポーク はなやさいのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム チーズ	にんじん プロックリー	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ りんご	571 19.9 2.1	
9	月	ふるさと うどん	牛乳 ごまネースあえ いよかんゼリー	うどん さとう さといも ごま ノンエッグマヨネース ゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ツナ	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ はくさい キャベツ	421 17.7 1.3	
10	火	★クリームサンド	牛乳 だいすサラダ ★ABCスープ	コッペパン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう なまクリーム だいす ベーコン	にんじん プロックリー パセリ トマト さやいんげん	いちご きゅうり たまねぎ	536 18.3 2.2	
11	水	建 国 記 念 の 日							
12	木	ごましおごはん	牛乳 あげじゃがのそぼろに こまつなのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	506 18.0 1.6	
13	金	バレンタイン献立 スバゲッティ ナポリタン	牛乳 キャベツサラダ チョコブラウニー	スバゲッティ パター あぶら さとう ココア おしパンミックス チョコレート	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン チーズ とうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく とうもろこし キャベツ	466 18.2 1.7	
16	月	さけごはん	牛乳 くきわかめのきんぴら なめこのみそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ ふたにく とうふ みそ	にんじん	ごぼう こんにやく なめこ ねぎ だいこん	443 21.3 2.6	
17	火	こめっこぼん	牛乳 ★チキンナゲット ポトフ クリーミーフルーツ	こめっこぼん じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ ふたにく ナゲット クリームチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん おうとう パイ	579 24.7 2.0	
18	水	むぎごはん しっとりふりかけ	牛乳 いりどり かきたまじる	こめ むぎ あぶら あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう しらす かつおぶし こんぶ みそ とりにく とうふ たまご	にんじん	ごぼう ほししいたけ ねぎ こんにやく	442 19.8 1.5	
19	木	ナン	牛乳 キーマカレー チップスサラダ オレンジ	ナン あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ヨーグルト ふたにく だいす チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	441 21.4 1.9	
20	金	こもくらーめん	牛乳 ぎょうざ ちゅうかあますあえ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん	キャベツ ねぎ もやし ほししいたけ しょうが きゅうり だいこん	582 23.4 2.0	
23	月	天 皇 誕 生 日							
24	火	むぎごはん	牛乳 あかうおのてりやき チンゲンサイのごまあえ いなかじる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお みそ なまあげ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん こんにやく	427 21.3 1.5	
25	水	むぎごはん	牛乳 マーボーどうふ ナムル わかめスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく わかめ みそ なると とりにく	にんじん にら	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし えのきたけ	474 21.5 2.1	
26	木	ハンスパン	牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ ヨーグルト	ハンスパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト だいす ふたにく ベーコン チーズ	にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	534 23.3 2.3	
27	金	ソースカツ どん	牛乳 しおもみ えのきのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	にんじん	きゅうり かぶ しょうが ねぎ えのきたけ	560 29.6 2.3	

＜2月の給食目標＞

●だいす・だいすせいひん
についてしよう!

2月3日(火) まめまき

節分は、日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。今月は節分にちなみ、大豆をはじめとする豆類や、豆から作られる豆製品を給食に取り入れました。体に良い豆をたくさん食べて悪い鬼を追い払いましょう！(豆製品は、献立表の「あか」の食品の中が太字になっています)

今月の栄養価平均値(摂取基準)

- エネルギー 497(4.90)Kcal
- たんぱく質 20.8(1.8~2.3)g
- 食塩相当量 1.9(1.5)g

2月と3月は、卒園のお祝いプレゼントとして、年長組からのリクエストメニューを実施します。幼稚園の思い出の一つとして給食のことを覚えてもらえたら嬉しいです。★印は年長組のリクエストメニューです。

●2月は、**2、3月分まとめての引き落としとなります。**振替日は3月2日(月)です。お忘れのないようお願いいたします。
 ○都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。
 ●こんにやくいもは、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、こんにやくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。