



2月 献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前			1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4	
昼食			野菜たっぷり味噌煮うどん、ちくわの甘辛炒め、かぼちゃの甘煮、バナナ	御飯、鯖のねぎしょうゆ焼き、小松菜と厚揚げの和え物、味噌汁、りんご	☆節分メニュー☆ 鬼ごはん、いわしの天ぷら、マカロニサラダ、味噌汁、オレンジ	ビビンバ丼、きゃべつの塩昆布和え、スープ、バナナ	
午後			牛乳、ピザトースト ♪未満児♪ 恵方ロール	牛乳、ミニアメリカンドッグ	牛乳、ピザトースト ♪以上児♪ 恵方ロール	牛乳、野菜せんべい	
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11	
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉と根菜の味噌炒め、切干大根の煮物、すまし汁、りんご	☆世界の料理～ブラジル～☆ 御飯、フランゴアサード、ヴィナグレッツサラダ、フェジョアード、オレンジ	ミートソーススパゲティ、ツナサラダ、コーンソテー、スープ、バナナ	御飯、たらの磯辺焼き、ほうれん草の白和え、味噌汁、りんご	食パン（ブルーベリージャム）、ローストチキン、シーザーサラダ、スープ、オレンジ	建国記念日	
午後	牛乳、黒ごまドーナツ	牛乳、みたらし団子風お焼き	牛乳、フレンチトースト	牛乳、スコーン	牛乳、わかめ御飯		
午前	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18	
昼食	御飯（麦入り）、おでん、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、りんご	♡バレンタインメニュー♡ 御飯、ハートのコロッケ、ツナと豆のマヨサラダ、味噌汁、オレンジ	鶏白湯風ラーメン、魚肉ソーセージのフリッター、れんこんソテー、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、チキンカツ、豚しゃぶサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、ポークビーンズ、コーンサラダ、スープ、オレンジ	炊き込みご飯、角切りツナサラダ、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、おからカップケーキ	牛乳、ガトーショコラ	牛乳、きな粉揚げパン	牛乳、黒ごまプリン	牛乳、しらす御飯	牛乳、ビスケット	
午前	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23	24 牛乳	25	
昼食	御飯（麦入り）、すき焼き風煮、もやしと人参のごま和え、味噌汁、りんご	御飯、レバーのかりん揚げ、小松菜と油揚げの和え物、味噌汁、オレンジ	五目焼きそば、しゅうまい、もやしのカレーナムル、スープ、バナナ	天皇誕生日		食パン（いちごジャム）、卵とほうれん草のココット蒸し、大根サラダ、きのこスープ、オレンジ	豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、かぼちゃホットケーキ	牛乳、味噌まんじゅう	牛乳、ガーリックバタートースト		牛乳、さつまいも御飯	牛乳、かっぱえびせん	
午前	27 牛乳	28 牛乳					
昼食	チキンカレー、小松菜マヨ和え、ゆで卵、りんご	御飯（麦入り）、れんこんのはさみ焼き、ほうれん草の海苔和え、味噌汁、オレンジ					
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、チーズクッキー					

※献立は材料により変更になる場合があります。

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事は栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。今年の恵方巻の方角は南南東です。おやつは恵方ロールはみんなで南南東を向いて食べる予定です！お楽しみに◎

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	541	21.3	18.2	285	2.2	447	0.33	0.53	30	3.8	1.8
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	102	100	124	123	100	251	114	161	176	90	100
3才未満児	460	18.1	16	275	1.7	371	0.27	0.49	24	3	1.5
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	98	96	123	126	74	191	108	169	133	79	94

栄養士