

## こんだてひょう

## 今月のテーマ

いろいろな食材を

よくかんで  
食べましょう！

日	曜日	行事等	10時おやつ (3歳未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える	
2	月	実習生	お茶 おせんべい	ごはん すき焼き風煮込み ステイックサラダ	豚肉 焼き豆腐 ツナ 合わせみそ	米 糸こんにゃく 砂糖 油 マヨドレ	白菜 ネギ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	お茶 (手作り) たこ焼きもどき
3	火	豆まき	お茶 おせんべい	手巻き寿司 (未満児はちらし寿司) すまし汁 くだもの	のり ソーセージ ちくわ ツナ 豆腐	米 砂糖 マヨドレ	きゅうり 人参 小松菜 しいたけ 玉ねぎ いちご	お茶 甘酒 小魚
4	水		お茶 おせんべい	丸パン スープ 魚のカレー揚げ ブロッコリーのフリッター	さかな	パン ジャガイモ 小麦粉 油	レタス 玉ねぎ 小松菜 えのき ブロッコリー	牛乳 バナナ
5	木		お茶 (手作り) マカロニきなこ	ごはん チンジャオロースー 華風あえ	豚肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 キャベツ ほうれん草 みつば	牛乳 いもけんぴ
6	金		お茶 おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの	豚肉 鶏卵 高野豆腐 わかめ 合わせみそ	米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ネギ みかん	お茶 ヨーグルト
7	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャガイモ 片栗粉 油	ゆかり	
9	月		お茶 みかん	ごはん 五色きんぴら 白菜とひじきの梅おひたし	豚肉 ひじき 油揚げ かつお節	米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ れんこん ピーマン 玉ねぎ 白菜 梅干し	お茶 (手作り) みかん蒸しパン
10	火		お茶 バナナ	黒糖パン 白菜スープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 牛乳	パン ジャガイモ マカロニ 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 ほうれん草	お茶 いなりずし
12	木		お茶 おせんべい	ごはん 八宝菜 パンサンスー	豚肉 鶏卵 ハム	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白菜 きゅうり	牛乳 きらすあげ
13	金		お茶 おせんべい	刻み昆布ごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	刻み昆布 鶏肉 大豆 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米	人参 大根 ごぼう えのき ネギ	お茶 ミニパン
14	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャガイモ 片栗粉 油	ゆかり	
16	月		お茶 おせんべい	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 ちりじゃこサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 ジャコ	米 砂糖 ごま油	しいたけ 人参 レタス チンゲン菜 きゅうり	牛乳 ふかし芋
17	火		お茶 みかん	ごはん 中華スープ チャプチエ	豚肉 鶏肉	米 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	牛乳 おせんべい
18	水		お茶 おかし	小麦の匠 スープ 魚のホワイソースかけ そえブロッコリー	さかな 牛乳	パン 片栗粉 油 バター 小麦粉	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ
19	木		お茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 塩昆布和え	豚肉 厚揚げ 合わせみそ 塩昆布	米 さといも 砂糖 油	人参 大根 れんこん 白菜 キャベツ	お茶 (手作り) 岩石揚げ
20	金		お茶 スティックパン	ツナピラフ 肉団子スープ くだもの	ツナ 鶏肉	米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 小松菜 白菜 みかん	お茶 ヨーグルト 昆布
21	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャガイモ 片栗粉 油	ゆかり	
24	火	おわカレー会	お茶 おせんべい	カレーライス プロッコリーのゴママヨサラダ ゼリー	豚肉 赤みそ ゼリー	米 砂糖 ごま マヨドレ ジャガイモ	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	お茶 (手作り) すいとん汁
25	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ さかなの磯辺揚げ レタス	さかな 青のり	パン 片栗粉 油 ジャガイモ	レタス 人参 エリンギ	牛乳 バナナ
26	木	誕生会	お茶 ふかし芋	三色ごはん 豆腐のみそ汁 枝豆とウインナーのソテー	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 赤みそ ウインナー	米 砂糖 油	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 えだまめ コーン	お茶 ゼリーアラモード
27	金		お茶 おせんべい	納豆チャーハン 春雨スープ ヨーグルト	納豆 豚肉 ヨーグルト	米 油 春雨	ねぎ 人参 しいたけ 白菜	お茶 おかし
28	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャガイモ 片栗粉 油	ゆかり	



)栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎①月栄養価平均 エネルギー498Kcal たんぱく質20.9g 脂質16.4g 塩分1.4g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎①月栄養価平均 エネルギー449Kcal たんぱく質17.9g 脂質13.4g 塩分1.3g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

## 2月3日は 節分(せつぶん)

## 豆まきをして

「邪気を追い祓い、無病息災に過ごす」  
ことを願います。

節分の夜には、煎り豆をまいて自分の年齢の数だけ豆を食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしや、いわしを邪除けに食べたり、ひいらぎと共に鬼除けに飾ったりする風習もあります。  
元気に豆まきをして、病や災いを祓って健やかに過ごしましょう！

保育園では縁起物の甘酒といわしがおやつにでますよ。

ひいらぎいわし



## \* \* \* \* \* 高野豆腐のふわふわ煮のレシピ \*

## \* 材料 (作りやすい分量)

高野豆腐 40g(2個)

鶏もも肉 100g

鶏卵 2個

しいたけ 3枚

人参 小1本

 しょうゆ 大さじ1  
酒 小さじ1  
砂糖 大さじ1

## \* 作り方

- \* ①高野豆腐は熱湯で戻して8等分に切る。  
鶏肉は一口大、人参・しいたけは千切り、  
チンゲン菜はざく切りにする。
- ②だし汁に野菜を入れて煮立たせ、調味料  
と豆腐を加えて煮る。
- ③溶き卵を加えて加熱する。

保育園の給食の情報はこちら → →  
\*給食のレシピも掲載しています。