

# H29年度 2月 献立表

ひまわりこども園

日付	献立			エネルギー	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
					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		
1 木	パン	牛乳	パスタ、サラダ	591	パン、米、スパゲティ、ドレッシング、砂糖、オリーブ油	牛乳、ウィンナー	レタス、マッシュルーム缶、たまねぎ、みずな、きゅうり、コーン、ピーマン、にんじん	せんべい 麦茶	おにぎり 麦茶
2 金	ごはん	けんちん汁	いわしの梅煮、ポテトサラダ、ほうれん草のおひたし	602	じゃがいも、米、マヨネーズ、さといも	木綿豆腐、ハム、油あげ、牛乳	ほうれん草、きゅうり、コーン、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん	サブレ 牛乳	あんまん 麦茶
3 土	焼きそば	牛乳	果物	589	焼きそばめん、サラダ油	牛乳、ウィンナー	りんごジュース、キャベツ、いよかん、にんじん、ピーマン	/	ゼリー
5 月	ごはん	みそ汁	粕川納豆和え、かぼちゃひき肉フライ、ブロッコリーのお浸し	343	米、じゃがいも	なつとう、みそ、チーズ、いわし	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、しめじ、わかめ	小魚 麦茶	フルーツヨーグルト
6 火	ごはん	みそ汁	鶏のさっぱり焼き、おでん、きゅうり	582	米、マカロニ、こんにゃく、砂糖	とり肉、木綿豆腐、うずら卵、がんちどき、ちくわ、きなこ、みそ、油あげ、牛乳	だいこん、きゅうり、ごまつな、にんじん、えのきだけ、しょうが	クラッカー 牛乳	マカロニのきなこ和え 麦茶
7 水	ごはん	みそ汁	カジキカツ、炒り鶏、浅漬け	559	米、こんにゃく、サラダ油、パン粉、てんぷら粉、砂糖	かじき、とり肉、カルピス、卵、ちくわ、みそ	だいこん、たけのこ水煮、もやし、れんこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、にら、塩こんぶ	せんべい 麦茶	カルピスゼリー クッキー
8 木	パン	麦茶	グラタン、ほうれん草サラダ	487	パン、マカロニ、ドレッシング	チーズ、とり肉、ホイップクリーム、ヨーグルト	ほうれん草、バナナ、もやし、たまねぎ、コーン、しめじ、にんじん、ブロッコリー	ヨーグルト	チョコバナナ
9 金	豚丼	みそ汁	かみかみ和え、トマト	621	米、パン、しらたき、砂糖、マーガリン	ぶた肉、みそ、さきいか、ハム、油あげ、チーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、ごまつな、だいこん、しめじ	クッキー 麦茶	ハムチーズトースト 麦茶
10 土	すいとん	/	果物	596	小麦粉	ヨーグルト、油あげ	バナナ、だいこん、にんじん、しいたけ	/	ヨーグルト
12 月	ちゃんぽん うどん	/	チーズ入りはんぺん、ほうれん草のおかか和え	592	うどん、コーンフレーク、パン粉、小麦粉、サラダ油、ごま油	はんぺん、ぶた肉、チーズ、バター、かまぼこ、卵、かつお節	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン	ゼリー	コーンフレークおこし 麦茶
13 火	ごはん	みそ汁	鮭のマヨコーン焼き、ごぼうと豚肉のゴマ炒め、浅漬け	595	米、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	さけ、ぶた肉、みそ、いりごま、とうふ、牛乳	はくさい、ごぼう、コーン、きゅうり、ほうれん草、にんじん、しいたけ、まいたけ、えのきだけ	かみかみ昆布 牛乳	肉まん 麦茶
14 水	ごはん	みそ汁	ハートコロッケ、イタリアンサラダ、果物	595	米、砂糖、ドレッシング、サラダ油	牛乳、卵、チーズ、ハム、みそ	キャベツ、いよかん、きゅうり、もやし、たまねぎ、トマト	ウエハース 麦茶	ココアプリン
15 木	ごはん	みそ汁	洋風照り焼き、ひじき煮、ブロッコリーの塩昆布和え	466	米、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉、ちくわ、みそ	はくさい、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ひじき、えのきだけ、塩こんぶ、しょうが、ニンニク	ビスケット 麦茶	フルーチェ
16 金	ごはん	牛乳	チキンカレー、れんこん肉詰めフライ、キャベツサラダ	707	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、サラダ油、ドレッシング	牛乳、れんこん肉詰めフライ、とり肉、とうふ、いわし	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	小魚 麦茶	ミニメロンパン 麦茶
17 土	パスタ	牛乳	果物	584	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	牛乳、ウィンナー	ももジュース、りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん	/	ゼリー
19 月	ごはん	みそ汁	生揚げのそぼろ煮、マカロニサラダ、果物	564	じゃがいも、米、マカロニ、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、サラダ油、砂糖、醤油	生揚げ、ぶた肉、ハム、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、だいこん、にんじん、コーン	せんべい 麦茶	フライドポテト 麦茶
20 火	ごはん	みそ汁	さばのみそ煮、チーズオムレツ、キャベツサラダ	624	米、ホットケーキ粉、サラダ油、ドレッシング、砂糖	さば、卵、牛乳、ハム、みそ、チーズ	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、バナナ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	クッキー	バナナケーキ 麦茶
21 水	中華丼	牛乳	カニシユウマイ、トマト	552	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ぶた肉、うずら卵、いわし	はくさい、トマト、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、たけのこ、にんじん、しいたけ、かんてん、しょうが	小魚 麦茶	杏仁豆腐
22 木	ごはん	みそ汁	けんちん煮、ミートボール、小松菜のじゃこ和え	562	米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油	焼き豆腐、ぶた肉、チーズ、みそ、しらすずし	ごまつな、だいこん、ごぼう、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら	クラッカー 麦茶	チーズドック 麦茶
23 金	お誕生会メニュー			643	米、ロールケーキ、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、小麦粉、サラダ油	ぶた肉、木綿豆腐、卵、ハム、みそ、ホイップクリーム、ヨーグルト	はっさく、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、だいこん、わかめ	ヨーグルト	お楽しみ おやつ
24 土	保育参観			/	/	/	/	/	/
26 月	ごはん	みそ汁	野菜炒め、玉子焼き、ほうれん草のゴマ和え	598	米、パン、サラダ油、マヨネーズ	ツナ、厚焼き卵、木綿豆腐、ぶた肉、みそ、凍り豆腐、いりごま、チーズ	キャベツ、もやし、ほうれん草、ねぎ、しめじ、にんじん、わかめ	チーズ 麦茶	ツナサンド 麦茶
27 火	パン	/	カボチャシチュー、チキンナゲット、ブロッコリーサラダ	584	パン、サラダ油、ドレッシング	牛乳、チキンナゲット、とり肉	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン	せんべい 麦茶	プリン クッキー
28 水	鶏ちゃん うどん	/	ちくわの天ぷら、果物	631	うどん、米、こんにゃく、てんぷら粉、サラダ油、ごま油	ちくわ、とり肉、みそ、油あげ、いりごま	いよかん、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが、あおのり	ビスケット 麦茶	おにぎり 麦茶

★ 献立は諸事情により変更することがあります ★



2月3日は、節分です。季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、それを追い払うための行事として、豆まきが行われます。豆まきで使われている大豆は、「畑の肉」と昔から言われるほど良質なたんぱく質を多く含み、その他にも体に良い栄養が沢山含まれています。また大豆からは豆腐や醤油に味噌、納豆などいろいろな食品が作られています。昔の僧侶の食事は、肉や魚などの動物性食品を一切とらない精進料理だったといわれています。当時は豆類がたんぱく質の供給源として使われていました。

