

こんだてひょう

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才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					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		
1	土			ジャムサンド ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
3	月	豆まき会	かんきつ	ごはん 豆腐のみそ炒め 酢の物	豆腐 豚肉 赤みそ わかめ	米 はいが米 さといも こめ油 粗糖	ねぎ 人参 ほろれん草 切干大根	(手作り) きなこ蒸しパン	
4	火		スティックパン	ロールパン ペンネと大豆のミートソース ドレッシング和え	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 こめ油	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー レタス きゅうり みかん缶	豆乳 バナナ	
5	水	避難訓練	昆布	ごはん 白菜スープ れんこん入り肉団子 茹で野菜	豚肉	こめ はいが米 パン 粉 片栗粉 こめ油 粗糖	れんこん 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 しいたけ	(手作り) おにぎり	
6	木	(手作り) マカロニきなこ		ごはん マセドアンサラダ 揚げ団子とこんにやくの煮付け	さつまいも 厚揚げ	米 はいが米 こんにやく 粗糖 さつまいも マヨネーズ	大根 人参 ブロッコリー かぼちゃ きゅうり	バナナ	
7	金	誕生日会	バナナ	豚肉とキャベツの甘辛丼 卵とじみそ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 鶏卵 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ なめこ 小松菜	(手作り) 甘酒	
8	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース		
10	月	みかん		ごはん 八宝菜 ひじきの中華和え	豚肉 ツナ ひじき	米 はいが米 こめ油 粗糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白菜 キャベツ ほろれん草	牛乳 昆布	
12	水	バナナ		ロールパン 豆乳スープ チキン南蛮	鶏肉 豆乳 白みそ	パン 片栗粉 こめ油 粗糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー	(手作り) いなりずし	
13	木	ふかし芋		ごはん 煮魚 ごまみそ和え	さかな 合わせみそ	米 はいが米 粗糖 ごま	大根 人参 白菜 ほろれん草	(手作り) もちもち 人参ボール	
14	金	スティックパン		ツナの混ぜご飯 とうもろこし入りみそ汁 ヨーグルト	ツナ 鶏肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 粗糖 春雨	人参 ごぼう れんこん コーン 小松菜	豆乳 みかん	
15	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース		
17	月	かんきつ		ごはん 麻婆豆腐 ハンバーグ	豆腐 豚肉 赤みそ 鶏卵 ハム	米 はいが米 こめ油 粗糖 片栗粉 春雨	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ きゅうり	(手作り) ふかし芋	
18	火	バナナ		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 かつお節	米 はいが米 こめ油 粗糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 練梅	(手作り) ずいどん汁	
19	水	昆布		ロールパン 野菜スープ さかなの竜田揚げ レタス	さかな	パン 片栗粉 こめ油	レタス かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	バナナ	
20	木	スティックパン		ごはん チリコンカン ちりじゃこサラダ	大豆 鶏肉 ちりじゃこ	米 はいが米 粗糖 じゃがいも こめ油 ごま油	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり	豆乳 昆布	
21	金	ふかし芋		かやくごはん 豚汁 くだもの	油揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ	米 はいが米 粗糖 さつまいも	しめじ ごぼう 人参 枝豆 大根 人参 ねぎ かんきつ	(手作り) マカロニきなこ	
22	土			ジャムサンド ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
25	火	かんきつ		ごはん 切干大根の炒り煮 納豆あえ	鶏肉 刻み昆布 油揚げ 納豆 青のり	米 はいが米 こめ油 粗糖	切干大根 しいたけ ほうれん草 もやし 人参	(手作り) みかん蒸しパン	
26	水	ふかし芋		ロールパン スープ 野菜のかきあげ	ちくわ	パン 小麦粉 こめ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 レタス みずな ねぎ 小松菜	牛乳 バナナ	
27	木	スティックパン		ごはん コールスローサラダ 鮭と冬野菜のクリームシチュー	さかな 牛乳	米 はいが米 こめ油 小麦粉 バター 粗糖	玉ねぎ 人参 白菜 か ぶ ブロッコリー キャベツ	かんきつ	
28	金	バナナ		大豆とじゃこごはん みそ沢煮焼 ゼリー	じゃこ 大豆 油揚げ 豚肉 赤みそ ゼリー	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	(手作り) ふかし芋	

◎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 ◎今月栄養価平均 エネルギー505Kcal たんぱく質20.5g 脂質14.6g 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 ◎今月栄養価平均 エネルギー431Kcal たんぱく質16.9g 脂質11.5g 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2日は 節分(せつぶん)

豆まきをして
「邪気を追い払い、無病息災に過ごす」ことを願います。

いりまめ



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、鬼除けにいわしを食べたり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きますよ！



← ← 保育園の給食の情報はこちら
*給食を作っている様子も掲載しています。

マセドアンサラダのレシピ

つぶさずに角切りに
するのがポイント

材料 (作りやすい分量)

作り方

- さつまいも 1本(200g)
- かぼちゃ 1/6個分(150g)
- きゅうり 2/3本分(100g)
- マヨネーズ 大さじ4(50g)
- 塩 少々

- ①じゃがいもとかぼちゃは1cm程度の角切りにしてゆでるかレンジでやわらかくする。きゅうりも角切りにする。
- ②マヨネーズと塩を混ぜておく。③材料をあえる。

さつまいもとかぼちゃの甘味を楽しむ人気のサラダ♪
じゃがいもやブロッコリーを組み合わせるのもおすすめ