



令和5年度2月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	調味料	3時おやつ
1 (木)	白飯 いわしと南瓜の落とし揚げ 茹でキャベツ 野菜みそ汁 バナナ 節分メニュー	米、さつまいも 小麦粉 片栗粉 砂糖、油	牛乳、いわしつみれ みそ、卵、煮干し 黒ごま	バナナ、キャベツ、かぼちゃ はくさい、だいこん、わかめ たまねぎ、にんじん、ひじき しょうが、こんぶ	ケチャップ しょうゆ、酒 酢、塩 麦茶	アップル果汁 鬼まんじゅう 牛乳
2 (金)	麦飯 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁 オレンジ	米、小麦粉 砂糖 マーガリン 押麦	卵、脱脂粉乳、豆腐 さつまあげ、鶏肉 ごま、煮干し	たまねぎ、オレンジ、バナナ にんじん、切り干しだいこん ひじき、こんぶ、レモン	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 マンナ バナナケーキ ミルク
3 (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳 バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵 さつまあげ、鶏肉 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん わかめ、干しいたけ こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶
5 (月)	白飯 麻婆豆腐 さつま汁 バナナ	米、小麦粉 さつまいも 砂糖 片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、赤みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、もやし にんじん、ピーマン、ねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩、抹茶 麦茶	お茶 ハイハイ 抹茶蒸しパン 牛乳
6 (火)	白飯 松風焼き キャベツのおかか和え 根菜のみそ汁 オレンジ	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉 パン粉、油	豆乳、鶏肉、脱脂粉乳 みそ、卵、きな粉 煮干し、黒ごま ごま、かつお節	オレンジ、たまねぎ キャベツ、だいこん にんじん、ごぼう ねぎ、こんぶ	酢、しょうゆ 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
7 (水)	白飯 オムレツ 人参サラダ 豆腐と野菜のスープ バナナ	米、ごま油 油、砂糖	卵、豆腐、チーズ 鶏肉、脱脂粉乳 かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン、ピーマン	しょうゆ、酢 がらスープ素 塩、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 焼きおにぎり お茶
8 (木)	白飯 肉じゃが 南瓜のみそ汁 オレンジ 野菜切り(ひかり)	米、じゃがいも 糸こんにゃく マカロニ 砂糖、油	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、みそ きな粉、煮干し	オレンジ、たまねぎ かぼちゃ、にんじん グリーンピース、わかめ こんぶ	しょうゆ みりん、塩 麦茶	アップル果汁 マカロニあべかわ ミルク
9 (金)	白飯 親子煮 豆腐のみそ汁 バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油 菓子	牛乳、卵、豆腐 鶏肉、さつまあげ みそ、煮干し	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、グリーンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 マンナ ビスコ 牛乳
10 (土)	みそちゃんぽん 牛乳 オレンジ	中華めん 菓子	牛乳、豚肉 かまぼこ、みそ	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、干しいたけ	しょうゆ がらスープ素 麦茶	アップル果汁 ミニサラダ お茶
13 (火)	白飯 炊き合わせ たまねぎのみそ汁 バナナ	米、小麦粉 砂糖 マーガリン ココア	生揚げ、豆腐 脱脂粉乳、みそ 煮干し	バナナ、かぼちゃ だいこん、たまねぎ にんじん、えのきたけ グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 ブラウニー ミルク
14 (水)	白飯 じゃが芋とたまねぎのソテー 白菜のクリームシチュー オレンジ	米、じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油、菓子	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ にんじん、はくさい グリーンピース	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳

給食室からのお知らせ



もう一度見直してみよう！防災グッズや防災食

【非常食】非常時、せっかく準備した食料も慣れない味だと子どもは食べられないこともあります。普段から即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましよう。家族それぞれの好みの物を備えておきます。

【日常的にストックを】アレルギー食品やお菓子は非常時は手に入りにくい物も。賞味期限に注意し、日常的にストックして味に慣れておきましょう。

非常食を日常的に食べ、食べたら同じ物を買って「ローリングストック法」も。賞味期限切れを防ぎます。



今月の主食・副食費の引き落とし日
20日(火)

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です





令和5年度2月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	調味料	3時おやつ
15 (木)	白飯 卵入り野菜炒め 白菜のスープ バナナ 蒸しパン作り(ひかり)	米、小麦粉 砂糖、油	卵、豆腐、豚ひき肉 牛乳、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、はくさい キャベツ、にんじん、もやし 干しぶどう、ピーマン	しょうゆ、塩 がらスープ素 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 ぶどう蒸しパン ミルク
16 (金)	白飯 ポークシチュー 大根サラダ オレンジ	米、じゃがいも 砂糖、小麦粉 マーガリン、油	牛乳、豚肉、ちくわ いわし、脱脂粉乳 ごま	オレンジ、たまねぎ だいこん、キャベツ にんじん、グリーンピース わかめ、トマトピューレ	デミグラスソース ケチャップ、酢 ウスターソース しょうゆ、塩、麦茶	お茶 マンナ かむかむ小魚 牛乳
17 (土)	スパゲティーナポリタン 牛乳 バナナ	スパゲティ、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 チーズ	バナナ、たまねぎ にんじん、ピーマン	ケチャップ ウスターソース 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
19 (月)	白飯 肉豆腐 わかめのみそ汁 バナナ	米、小麦粉 糸こんにゃく 砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、卵、煮干し ごま、魚粉	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、えのきたけ わかめ、グリーンピース 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ ベーキングパウダー 麦茶	お茶 ハイハイ 小魚入りおやき 牛乳
20 (火)	白飯 ひじき入り豆腐バーグ 茹でキャベツ 小松菜スープ オレンジ	米、油、小麦粉 コーンスターチ マーガリン、粉糖 パン粉、砂糖	脱脂粉乳、鶏肉 豆腐、卵、みそ	オレンジ、たまねぎ こまつな、キャベツ にんじん、ひじき	しょうゆ、酒 がらスープ素 酢、塩 麦茶	アップル果汁 スノーボール ミルク
21 (水)	麦飯 レバニラ炒め 白菜のみそ汁 バナナ	米、押麦 油、砂糖 ごま油 菓子	鶏レバー、豆腐、卵 みそ、牛乳、煮干し 飲むヨーグルト(鉄強化)	バナナ、はくさい、たまねぎ にんじん、にら、しょうが こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 鉄強化ヨーグルト
22 (木)	コーンご飯 チキンカツ 大根サラダ 根菜スープ ゼリー	米、食パン、油 パン粉、小麦粉 じゃがいも、マーガリン マヨネーズ、グラニュー糖	鶏肉、脱脂粉乳、卵 かつお節	だいこん、たまねぎ にんじん、コーン グリーンピース	ケチャップ、酢 しょうゆ、酒、麦茶 がらスープ素、塩 パセリ粉、アップルゼリー	アップル果汁 ラスク ミルク
24 (土)	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳 バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵、脱脂粉乳 さつまあげ、鶏肉 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 ハーベスト ミルク
26 (月)	麦飯 さばのおろし煮 すまし汁 オレンジ	米、押麦 油、砂糖	さば、豆腐、煮干し	だいこん、オレンジ、コーン たまねぎ、にんじん えのきたけ、わかめ こんぶ、しょうが	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 ハイハイ 焼きもちおにぎり お茶
27 (火)	白飯 ひき肉カレー ほうれん草サラダ バナナ	米、さつまいも じゃがいも 砂糖、油 マヨネーズ	鶏肉、脱脂粉乳 ちくわ、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ ほうれん草、にんじん コーン、グリーンピース トマト缶	カレールー (小麦粉、卵、乳不使用) しょうゆ、酢 塩、麦茶	アップル果汁 大学芋 ミルク
28 (水)	白飯 豚肉の柳川風煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油 菓子	牛乳、卵、豆腐 豚肉、みそ、煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、ほうれん草 もやし、ごぼう わかめ、こんぶ	しょうゆ みりん 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 牛乳
29 (木)	白飯 おからの炒り煮 つみれ汁 バナナ クッキーの型抜き(つき)	米、小麦粉 砂糖 マーガリン 油、片栗粉	白身魚すり身 脱脂粉乳、おから さつまあげ、卵 かまぼこ、煮干し	バナナ、たまねぎ、はくさい にんじん、グリーンピース ねぎ、こんぶ、しょうが	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩、麦茶	アップル果汁 プレーンクッキー ミルク

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

冬に美味しくなるほうれん草は、栄養たっぷりの緑黄色野菜！緑黄色野菜が多く含むカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保ってくれます。炒めものなど油と一緒に食べるとカロテンの吸収がよくなります。鉄分の吸収を助けるビタミンCと赤血球を作る葉酸も含んでおり貧血予防にも効果があります。



今月の主食・副食費の引き落とし日
20日(火)