

令和5年 2月献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(★未満児 ★以上児)	(★未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
6	月	豆乳担々うどん 311/355kcal (20日ふじ組:オムライス)	レモン照り焼きチキン 水菜と大根のサラダ ★豆乳担々スープ	♪ゆかりチーズおにぎり 麦茶・みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 豚肉 チーズ 豆乳	うどん ごはん	葱 浅葱 もやし ニラ 小松菜 水菜 大根 人参 胡瓜 レモン コーン みかん	
7	火	ごはん 413/452kcal (7日きく組:手巻き寿司)	鯖のキャベツ焼き 高野豆腐そぼろの和え物 白菜のみそ汁	♪ポップコーン 牛乳・キウイフルーツ ☆バナナ	鯖 高野豆腐	ごはん	もやし 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ 椎茸 キウイフルーツ	
8	水	8日ごはん 22日☆タレカツ丼 523/496kcal	8日山賊焼き 22日★タレカツ 野沢菜漬 のっぺい汁	♪牛乳パン 牛乳・バナナ ☆チーズ	鶏肉(8日) 豚肉(22日)	ごはん パン 里芋	野沢菜 人参 椎茸 大根 浅葱 牛蒡 葱 バナナ	
9	木	ごはん 387/525kcal (9日すみれ組:お好み焼き)	カレイのムニエル 蓮根サラダ カントリースープ	♪コーンフレークスナック 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	カレイ 鶏肉	ごはん コーンフレーク じゃが芋	蓮根 レタス 人参 胡瓜 玉ねぎ エリンギ トマト 人参 ブロccoli りんご	
10	金	ごはん 599/649kcal	ポークシチュー わかめのツナサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪みかんゼリー 牛乳・おせんべい ☆ブルー	豚肉 ツナ わかめ チーズ	ごはん じゃが芋	蓮根 人参 玉ねぎ もやし キウイフルーツ ブロッコリー みかん	
25	土	☆★サンドイッチ 421/346kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
13	月	卵うどん 328/529kcal	チキンのトマト煮 カリフラワーのサラダ ★卵スープ (27日さくら組:グラタン)	♪とろろ昆布おにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 卵 とろろ昆布	うどん ごはん	トマト 玉ねぎ 人参 水菜 大根 葱 椎茸 オレンジ もやし カリフラワー コーン	
14	火	ごはん 412/492kcal	鮭のホワイトソース焼き フレンチサラダ 葱のポトフ	♪ココアいちごプリン 麦茶・ビスケット ☆ブルー	鮭 ベーコン	ごはん	しめじ えのき 舞茸 玉ねぎ レタス トマト 葱 コーン かぶ 人参 いちご	
1	水	☆★ 富士宮焼きそば 353/429kcal	はりはり漬け 大平汁	♪揚げマカロニ 牛乳・パイナップル ☆チーズ	豚肉 白滝 昆布	焼きそば麺 里芋 マカロニ	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 切り干し大根 蓮根 葱 パイナップル 椎茸	
2	木	ごはん 223/480kcal	鯖の味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁	♪チヂミ 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鯖 豆腐	ごはん	ブロッコリー 人参 もやし 椎茸 玉ねぎ 浅葱 ニラ 大根 菜の花 りんご	
4	土	ビーフン 522/416kcal	キャベツの胡麻マヨ和え もやしスープ	♪マヨコーンパイ 麦茶・バナナ ☆★おせんべい	豚肉	ビーフン 食パン	玉ねぎ 人参 ニラ もやし キャベツ 葱 椎茸 ピーマン バナナ コーン	
3	金	節分給食						
17	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りの『静岡・新潟・長野・富山』の4県です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※1・3・15・17日は以上児の白飯はいりません。

※13.27のチキンのトマト煮は、さくら組の保護者からの紹介メニューです。

※7日はきく組が手巻き寿司、9日はすみれ組がお好み焼き、20日はふじ組がオムライス、27日はさくら組がグラタンを作り

お昼に食べます。きく組とふじ組のクッキングの日の白飯はいりません。



★静岡県『富士宮焼きそば』熱した鉄板にラードを入れ、肉カスとキャベツを炒めます。別に炒めた生麺を混ぜあわせ、最後にソースを絡め、削り粉を振りかけて食べます。ご当地焼きそばとして、有名ですね。★新潟県『はりはり漬け』甘酸っぱい漬物です。名前の由来は、食べた時に大根が「はりはり」と音が鳴ることからきているそうです。★タレカツ』揚げたてのカツを甘辛い醤油ダレにくぐらせます。ご飯の上のせてタレカツ丼にして食べます。★長野県『大平汁』木曾地方の冠婚葬祭には欠かせない料理です。「おおびら」とは「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を煮込んだものです。『山賊焼き』松本市・塩尻市を発祥とするご当地グルメ。鶏の一枚肉をニンニクの効いたタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げたものです。『野沢菜漬』信州を代表する冬には欠かせない漬物です。『牛乳パン』約60年前、長野県で誕生し、フワフワしたコッペパンのような生地の中に、バタークリームを挟んだパンです。★富山県『とろろ昆布おにぎり』おにぎりといえば海苔ではなくとろろ昆布を巻くのが富山県民の定番です。『のっぺい汁』鶏肉や豆腐、里芋、大根、人参などの野菜を入れたしょうゆ味のお汁です。片栗粉などを用いず、里芋で自然なとろみをつけているのが特徴です。

子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、郷土料理として味わいたいと思います。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。