

# 2月給食献立表(幼児食)



|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|

|           |  |   |  |   |                                    |                          |
|-----------|--|---|--|---|------------------------------------|--------------------------|
| ★せつぶん★    |  |   |  |   |                                    |                          |
| 日付        |  | 1日                                      | 2日   | 3日                                      | 4日                                 | 5日                       |
| 昼食        |  | ごはん<br>かじきの香味焼き<br>おかか和え<br>みそ汁<br>フルーツ | ロールパン<br>煮込みハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>スープ<br>ゼリー | 麦ごはん<br>すき焼風煮物<br>花野菜サラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | カレーライス<br>シーフードサラダ<br>スープ<br>ヨーグルト | 味噌ラーメン<br>のり塩ポテト<br>フルーツ |
| 午後のおやつ    |  | りんごのタルトタン<br>牛乳                         | お菓子<br>牛乳                                    | おにまんじゅう<br>牛乳                           | お菓子<br>牛乳                          | お菓子<br>牛乳                |
| 身体を作る/動かす |  | かじき/米                                   | 豚肉・ハム・おから/パン                                 | 豚肉・豆腐/米・こんにやく・じゃが芋                      | 豚肉・エビ/米・じゃが芋                       | 豚肉/中華麺・じゃが芋              |
| 身体を守る     |  | 葱・白菜・チンゲン菜・人参・わかめ・えのき                   | 玉葱・コーン・キャベツ・しめじ・ほうれん草                        | 人参・春菊・椎茸・カリフラワー・ブロッコリー・きゅうり・コーン・わかめ     | 人参・玉葱・パプリカ・きゅうり・レタス・かぶ             | コーン・もやし・人参・玉葱・キャベツ       |

|           |                                       |  |                               |   |                  |     |
|-----------|---------------------------------------|--|-------------------------------|---|------------------|-----|
| 日付        | 7日                                    | 8日                                     | 9日                            | 10日   | 11日              | 12日 |
| 昼食        | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>いそあえ<br>すまし汁<br>ヨーグルト | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>ゆかり和え<br>みそ汁<br>フルーツ | 坦々麺<br>海藻サラダ<br>フルーツポンチ       | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツとひじきのマヨサラダ<br>納豆汁<br>フルーツ | 建国記念の日           |     |
| 午後のおやつ    | インドサモサ<br>牛乳                          | ピザ風ポテト<br>麦茶                           | とうもろこしと干しエビ<br>のおにぎり<br>麦茶    | お菓子<br>牛乳                                       | お菓子<br>牛乳        |     |
| 身体を作る/動かす | 鯖・豆腐/米                                | 鶏肉/米                                   | 豚肉・かにかま/中華麺                   | 豚肉・ハム・豆腐・納豆/米                                   | 豚肉・おから/パスタ       |     |
| 身体を守る     | 焼きのり・小松菜・人参・キャベツ・わかめ                  | 人参・キャベツ・きゅうり・大根・なめこ・葱                  | 人参・チンゲン菜・玉葱・椎茸・きゅうり・わかめ・とさかのり | トマト・ひじき・キャベツ・葱・なめこ・ぜんまい                         | 人参・玉葱・キャベツ・ほうれん草 |     |

|           |                                       |   |   |   |   |                         |
|-----------|---------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------|
| 日付        | 14日                                   | 15日   | 16日   | 17日   | 18日   | 19日                     |
| 昼食        | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ごまあえ<br>みそ汁<br>フルーツ | ひじきごはん<br>さわらの塩麹焼き<br>キャベツの塩昆布和え<br>みそ汁<br>フルーツ | 鮭とほうれん草の<br>クリームパスタ<br>わかめとしらすの<br>カリカリサラダ<br>スープ ゼリー | 麦ごはん<br>豚肉のチャプチェ風<br>切干大根ナムル<br>スープ<br>フルーツ | きりたんぼ汁<br>豆腐のふんわり揚げ<br>スティック野菜<br>フルーツヨーグルト | カレーうどん<br>ポテトサラダ<br>ゼリー |
| 午後のおやつ    | ベリーチーズスコーン<br>牛乳                      | 納豆せんべい<br>麦茶                                    | かにかまチーズおにぎり<br>麦茶                                     | 五平餅<br>麦茶                                   | お菓子<br>牛乳                                   | お菓子<br>牛乳               |
| 身体を作る/動かす | 鶏肉/米・さつまい                             | 鶏肉・さわら/油揚げ・米                                    | 鮭・しらす/パスタ・油揚げ   | 豚肉/米・春雨                                     | 鶏肉・豆腐/米・こんにやく                               | 鶏肉・ウインナー/うどん・じゃが芋       |
| 身体を守る     | 絹さや・人参・白菜・ほうれん草                       | 人参・ひじき・絹さや・キャベツ・にら・えのき                          | 玉葱・ほうれん草・コーン・枝豆・トマト・わかめ・大根                            | ピーマン・人参・玉葱・ぜんまい・ほうれん草・切り干し大根・小松菜            | 人参・ごぼう・葱・せり・舞茸・玉葱・れんこん・インゲン                 | 玉葱・人参・葱・椎茸・コーン・きゅうり     |

|           |  |                                       |       |     |     |                             |
|-----------|--|---------------------------------------|-------|-----|-----|-----------------------------|
| 日付        | 21日                                      | 22日                                   | 23日   | 24日 | 25日 | 26日                         |
| 昼食        | わかめごはん<br>鱈のみぞれあんかけ<br>炒め野菜のみそ汁<br>ヨーグルト | ごはん<br>味噌つくね<br>しらす和え<br>すまし汁<br>フルーツ | 天皇誕生日 |     |     | たんめん<br>大根サラダ<br>フルーツ       |
| 午後のおやつ    | レモンシュガートースト<br>牛乳                        | ふわふわ南瓜ケーキ<br>牛乳                       |       |     |     | お菓子<br>牛乳                   |
| 身体を作る/動かす | 鱈/米                                      | 鶏肉・おから・豆腐/米                           |       |     |     | 豚肉・ツナ/中華麺                   |
| 身体を守る     | 大根・人参・葱・キャベツ・ごぼう・椎茸・玉葱                   | 玉葱・小松菜・人参・白菜・わかめ                      |       |     |     | もやし・にんじん・きくらげ・葱・トマト・きゅうり・大根 |

|           |                                       |   |  |  |  |  |
|-----------|---------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 日付        | 28日                                   | 体が温まる食事をとろう   |  |  |  |  |
| 昼食        | ごはん<br>焼き鮭<br>豆と根菜のサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | <p>低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスの良い食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。</p> |  |  |  |  |
| 午後のおやつ    | メープルバナナマフィン<br>牛乳                     | ○おすすめ食材   |  |  |  |  |
| 身体を作る/動かす | 鮭・大豆/米                                | <p>たんぱく質：鶏肉、さけ、まぐろ、さばなど<br/>根菜類：にんじん、ごぼう、れんこん、さといもなど</p>  |  |  |  |  |
| 身体を守る     | 人参・コーン・れんこん・ごぼう・キャベツ・ほうれん草            |   |  |  |  |  |