

日付		献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1・15	木	午前おやつ	りんご			りんご
		昼食	雑穀ご飯 とうりのトマト煮 おかか和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	鶏もも肉 かつお節 油あげ みそ	なす 玉ねぎ パプリカ トマト缶 小松菜 はくさい だいこん にんじん こんぶ
		午後おやつ	さつまいもぜんざい	さつまいも	ゆであずき	
2・16	金	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
		昼食	雑穀ご飯 さわら照り焼き 大豆の煮物 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 じゃがいも	さわら ゆで大豆 みそ	だいこん にんじん しめじ こんぶ はくさい かぼちゃ 玉ねぎ
		午後おやつ	みそコーン蒸しパン	米粉 コーン 素精糖	みそ 豆乳・無調整	
3・17	土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
		昼食	チキンライス スープ	雑穀ごはん	鶏もも肉 豆乳・無調整	玉ねぎ しめじ ピーマン にんじん えのき 小松菜 ケチャップ
		午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
5・19	月	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ジャム	豆乳ヨーグルト	
		昼食	雑穀ご飯 カレイ野菜あんかけ 小松菜煮浸し 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	カレイ 油あげ みそ	えのき 長ねぎ にんじん こんぶ 小松菜 はくさい 玉ねぎ だいきん わかめ
		午後おやつ	お米でブルーベリータルト		ブルーベリータルト	
6・20	火	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
		昼食	雑穀ご飯 とうりのごまみそ炒め マヨネーズ和え すまし汁	雑穀ごはん 片栗粉 ごま マヨドレ	鶏もも肉 みそ	ごぼう いんげん ブロッコリー パプリカ にんじん ほうれん草 長ねぎ こんぶ
		午後おやつ	おにぎり・じゃこ	雑穀ごはん	じゃこ	青のり
7・27	水・火	午前おやつ	りんご			りんご
		昼食	雑穀ご飯 麻婆豆腐 わかめサラダ スープ	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉 春雨 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム みそ	長ねぎ えのき チンゲン菜 わかめ きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ 生姜
		午後おやつ	いものみそ焼き	じゃがいも 片栗粉	みそ	
8・22	木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
		昼食	雑穀ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き ピーマン金平 すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 ごま	鮭 なたと みそ	キャベツ 長ねぎ しめじ ピーマン にんじん はくさい 玉ねぎ こんぶ
		午後おやつ	蒸しパン・かぼちゃ	米粉	豆乳・無調整	かぼちゃ
9・29	金・木	午前おやつ	バナナ			バナナ
		昼食	雑穀ご飯 肉じゃが 甘酢和え 味噌汁	雑穀ごはん 米粉 じゃがいも 素精糖	豚こま肉 ハム みそ 油あげ	にんじん 玉ねぎ いんげん こんぶ はくさい 小松菜 だいこん えのき
		午後おやつ	にらせんべい	米粉 油	干し桜えび	にら 青のり
10・24	土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
		昼食	ツナピラフ けんちん汁	雑穀ごはん	ツナ・缶 油揚げ	だいこん いんげん しめじ 小松菜 はくさい こんぶ
		午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
13・26	火・月	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳・無調整	リンゴジュース
		昼食	雑穀ご飯 かじきカレーニエル ツナサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 コーン マヨドレ	かじき ツナ・缶 みそ	パプリカ いんげん キャベツ にんじん だいこん 小松菜 しめじ こんぶ カレー粉
		午後おやつ	バナナのスティックケーキ		スティックケーキ	
14・28	水	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
		昼食	雑穀ご飯 厚揚げのみそ炒め ごま和え すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 ごま じゃがいも	厚揚げ 鶏もも肉 みそ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 長ねぎ ほうれん草 こんぶ
		午後おやつ	手作りマフィン・ココア	米粉 油 素精糖	豆乳・無調整	ココア
21	水	午前おやつ	いちごのスティックケーキ		スティックケーキ	
		昼食	お誕生会		お楽しみに	
		午後おやつ	手作りマフィン・ジャム	米粉 素精糖 ジャム	豆乳・無調整	

暦の上では2月は「立春」です。春が近づいていますが、まだまだ寒さの厳しい時期です。冷たい風にも負けないよう、体を温める食事をとってほしいと思います。  
「節分」の豆まきでは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気）を払い、福を呼び込むために行います。保育園でも2日は「豆」を使った給食になります。お楽しみにしてくださいね。

栄養士 銭坂紀子

- ※ マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します
- ※ 『◎』がついたおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)
エネルギー：411.7kcal
たんぱく質：16.2g
脂質：11.1g
塩分：1.6g