

| 日付 | 10時 | 昼 | | 3時 |
|----------------------|---|--------------------------------------|---|--|
| | | 献立名 | 主な食品 | |
| 2月2日(金) | 牛乳 りんご | のりごはん 五目豆 すまし汁 | 米、きざみのり / 鶏肉、だいず、煮昆布、干しいたけ、大根、人参、ごぼう、さば節 等 / はくさい、ほうれん草、さば節 等 | 牛乳 鬼まんじゅう |
| 2月3日(土) 2月17日(土) | 牛乳 せんべい | 炊き込みごはん 味噌汁 みかん | 米、鶏肉、しらたき、油揚げ、人参、しめじ、さば節 等 / 千切りごぼう、さつまいも、たまねぎ、わかめ、さば節、味噌 等 / みかん | 牛乳 いもパン ももゼリー |
| 2月5日(月) 2月19日(月) | 牛乳 せんべい | ごはん すきやき風煮 炒めなます みかん | 米 / 焼ふ、牛肉、豆腐、しらたき、はくさい、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節 等 / 大根、人参 等 / みかん | 牛乳 大学芋 |
| 2月6日(火) 2月20日(火) | 牛乳 みかん | ごはん 魚のフライ 煮浸し 味噌汁 | 米 / たら、小麦粉、パン粉 等 / はくさい、人参 等 / 油揚げ、大根、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等 | 牛乳 お好み焼き |
| 2月7日(水) 2月21日(水) | 牛乳 りんご | ごはん 麻婆豆腐 炒めサラダ | 米 / 豚ひき肉、絹豆腐(冷)、生しいたけ、たまねぎ、人参、葉ねぎ、ブイヨン、味噌、片栗粉 等 / ポンレスハム、はくさい、緑豆もやし、きゅうり 等 | 牛乳 野菜チップス |
| 2月8日(木) 2月22日(木) | (8日)牛乳 (8日)せんべい (22日)牛乳 (22日)りんご | ごはん 肉じゃが 味噌汁 | 米 / 牛肉、しらたき、じゃがいも、人参、たまねぎ、さやいんげん、さば節 等 / 油揚げ、葉ねぎ、はくさい、さば節、味噌 等 | (8日)牛乳、せんべい (8日)みかん (22日)牛乳、せんべい (22日)丸干し |
| 2月9日(金) | 牛乳 せんべい | ごはん 魚の照り焼き おかか煮 味噌汁 | 米 / さけ 等 / はくさい、ほうれん草、花かつお 等 / (絹)豆腐、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節、味噌 等 | 牛乳 おかき みかん |
| 2月10日(土) 2月24日(土) | 牛乳 せんべい | ケチャップライス 野菜スープ みかん | 米、鶏肉、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、ブイヨン、トマトケチャップ 等 / ベーコン、じゃがいも、はくさい、たまねぎ、ブイヨン 等 / みかん | 牛乳 パンパン りんごゼリー |
| 2月13日(火) 2月27日(火) | 牛乳 いちご | ごはん エコふりかけ ブリと大根の煮物 味噌汁 | 米 / さば節 等 / ブリ、大根、人参、煮昆布、しょうが、さば節 等 / じゃがいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等 | 牛乳 焼芋 |
| 2月14日(水) 2月28日(水) | 牛乳 せんべい | 中華おこわ 春雨ソテー 味噌汁 みかん | もち米、米、だし昆布、ブイヨン、豚肉、たけのこ(水煮)、干しいたけ、人参 等 / ロースハム、はるさめ、きゅうり、キャベツ 等 / 大根、にら、わかめ、さば節、味噌 等 / みかん | 牛乳 ラスク |
| 2月15日(木) 2月29日(木) | 牛乳 せんべい | ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁、みかん | 米 / カラスガレイ、だし昆布、しょうが 等 / 人参、小松菜 等 / 油揚げ、じゃがいも、わかめ、さば節、味噌 等 / みかん | 牛乳 ひじきごはん |
| 2月16日(金) | 牛乳 せんべい | ごはん 松風焼 炒めサラダ 味噌汁 | 米 / 鶏ひき肉、豆腐、じゃがいも、人参、たまねぎ、味噌、しょうが 等 / 油揚げ、はくさい、人参 等 / たまねぎ、大根、しめじ、葉ねぎ、さば節、味噌 等 | 牛乳 はっさく 米ボン菓子 |
| 2月26日(月) | 牛乳 せんべい | ひき肉カレー 切干大根の炒め漬け | 米、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、にんにく、しょうが、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、上新粉 等 / 切干し大根、チンゲンツアイ 等 | 牛乳 はっさく 米ボン菓子 |
| 誕生会 2月1日(木) | 牛乳 せんべい | ごはん ビーフハンバーグ 茹で野菜 味噌汁、甘夏みかん | 米 / 牛ひき肉、豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、トマトケチャップ、ウスターソース 等 / キャベツ、小松菜 等 / さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等 / 甘夏みかん(缶) | 牛乳 ウイナードック |

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー

594kcal

たんぱく質 23.2g

脂質 16.8g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー

503kcal

たんぱく質 20.2g

脂質 15.0g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

