

わんぱく保育園 2月分 給食献立予定表



＜豆まきの大豆＞

大豆は、肉と同じようにたんぱく質が豊富なことから「畑の肉」と言われています。また、ビタミン類、カリウム、鉄分、カルシウムなど子ども達に不足しがちな栄養素も多く含まれています。豆まきの大豆は、炒り大豆ですが、給食では豆腐、納豆、煮豆、高野豆腐等、様々な大豆製品を積極的に取り入れています。



⚠ 注意しましょう（消費者庁より注意喚起されています）

節分に使う豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の1つです。

豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、5歳以下の子どもが拾って

口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意しましょう。

日	曜	献 立	3才未満児			献 立 材 料 (おやつ・調味料を除く)
			主食他	おやつ午前	おやつ午後	
2	月	コンソメスープ、鯖のカレー風味、ブロッコリーの昆布和え、みかん	ご飯	牛乳 せんべい	お茶 おにぎり	白菜、しめじ、豆腐、人参、鯖、大豆、玉ねぎ、ホールトマト、ブロッコリー、キャベツ、塩昆布
3	火	肉団子のスープ、五目煮豆、酢の物	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ブルーベリージャムサンド	豚肉、人参、玉ねぎ、にら、大豆、ごぼう、鶏肉、昆布、干椎茸、きゅうり、赤板、春雨、キャベツ
4	水	鶏肉の豆乳クリーム煮、キャベツとツナの和風サラダ、バナナ	ご飯	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト ココア入り 蒸しパン	鶏肉、しめじ、さつま芋、玉ねぎ、人参、グリンピース、豆乳、小麦粉、キャベツ、ツナ、わかめ、ごま
5	木	かぼちゃの味噌汁、うの花炒り、白ごまつくね、ブロッコリーのマヨネーズ添え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 重ね煮	かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、おから、人参、鶏肉、油揚げ、干椎茸、ごぼう、さやいんげん、白ごまつくね、ブロッコリー
6	金	油揚とえのきの味噌汁、豚大根、もやしのサラダ	ご飯	牛乳 ビスケット	ヨーグルト 和え	えのき茸、油揚げ、人参、ねぎ、豚肉、大根、糸こんにゃく、もやし、キャベツ、さつまあげ
7	土	けんちん汁、牛肉とピーマンの細切り炒め	ご飯	牛乳 お米スナック	牛乳 せんべい	豆腐、人参、ごぼう、里芋、ねぎ、牛肉、ピーマン、しめじ、糸こんにゃく
9	月	なめこ汁、いわしの梅煮、えのきとささみの和え物、デコポン	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 マカロニきな粉	なめこ、豆腐、大根、人参、ねぎ、いわしの梅煮、えのき茸、鶏ささみ、きゅうり
10	火	じゃが芋の味噌汁、豚肉のうま煮、中華風納豆和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐ドーナツ	じゃが芋、人参、ねぎ、わかめ、豚肉、玉ねぎ、しめじ、納豆、小松菜、きゅうり、しらす干し
12	木	高野のスープ、ミックス野菜、煮込みハンバーグ	ご飯	牛乳 コーンスナック	牛乳 りんご入り 蒸しパン	高野豆腐、小松菜、人参、ねぎ、ハンバーグ、玉ねぎ、コーン、しめじ、グリンピース、ブロッコリー、白菜
13	金	かぶのスープ、里芋のそぼろ煮、ブロッコリーのサラダ	ご飯	牛乳 ビスケット	お茶 おにぎり	かぶ・葉、玉ねぎ、豆腐、人参、里芋、豚肉、ブロッコリー、キャベツ、コーン、ハム
14	土	わんぱくカレー、しょうゆフレンチ	わんぱく カレーライス	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリンピース、もやし、きゅうり
16	月	ビーンズスープ、肉じゃが、白菜のしらす和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 お好み焼き	大豆、人参、玉ねぎ、小松菜、じゃが芋、牛肉、糸こんにゃく、グリンピース、きゅうり、白菜、しらす干し
17	火	さつま汁、スパゲティサラダ、ウインナー	ご飯	牛乳 クッキー	フルーツ 豆乳和え	さつま芋、大根、人参、ごぼう、豚肉、油揚げ、ねぎ、スパゲティ、ツナ、キャベツ、きゅうり、ウインナー
18	水	豆腐とわかめの清汁、鯖の味噌煮、野菜ののり酢和え	ご飯	牛乳 お米スナック	牛乳 ふかし芋	豆腐、わかめ、玉ねぎ、人参、鯖、白ねぎ、チンゲン菜、のり、もやし
19	木	和風混ぜご飯、大根としめじの味噌汁、サーモンフライ、キャベツのゆかり和え、デコポン	和風混ぜご飯	牛乳 せんべい	牛乳 プリンタルト	鶏肉、干椎茸、ごぼう、人参、さやいんげん、大根、しめじ、わかめ、サーモンフライ、キャベツ、ゆかり
20	金	大根の豆乳味噌シチュー、もやしとにらの和え物、さつま芋の甘煮	ご飯	牛乳 せんべい	お茶 おにぎり	大根、鶏肉、人参、玉ねぎ、小麦粉、豆乳、もやし、にら、ハム、さつま芋
21	土	五目炒め豆腐、キャベツの磯辺和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	豆腐、合びき肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、干椎茸、キャベツ、小松菜、刻みのり
24	火	ビーフン汁、レバーの炒り煮、ブロッコリーのごま和え、デコポン	ご飯	牛乳 ボーロ	牛乳 いもぼた	ビーフン、干椎茸、キャベツ、豚肉、人参、ねぎ、レバー焼き、糸こんにゃく、玉ねぎ、ブロッコリー、ごま
25	水	わかめしめじの清汁、鶏ひき肉と豆腐のナゲット、胡瓜とキャベツのゆかり和え	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 変わり焼き	しめじ、わかめ、玉ねぎ、人参、豆腐、鶏肉、ひじき、パン粉、キャベツ、きゅうり、ゆかり
26	木	味噌汁、赤魚の利休煮、白菜とキャベツのおかか和え	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 ポテト餅	小松菜、玉ねぎ、人参、麩、赤魚、ごま、白菜、キャベツ、さつまあげ、花かつお
27	金	豆まめカレー、大根サラダ、バナナ	豆まめ カレーライス	牛乳 クッキー	ヨーグルト	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリンピース、大豆、大根、きゅうり、ベーコン
28	土	味噌ラーメン、キャベツの和え物	味噌 ラーメン	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	中華めん、玉ねぎ、合びき肉、もやし、人参、ねぎ、ごま、キャベツ、きゅうり、赤板

