



2月予定献立表



令和6年

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ		
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)	
1	木	鶏肉の野菜みそ炒め・フライドポテト わかめ卵スープ・キウイフルーツ	鶏もも肉・卵	人参・ピーマン・しいたけ ねぎ・わかめ・キウイフルーツ	片栗粉・ごま油・砂糖 冷凍フライドポテト・油	レタス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
2	金	赤鬼焼きそば・つみれ団子汁 りんご	豚肉・ミートボール・チーズ うずら卵・ウインナー 脱脂粉乳・すり身・鶏ひき肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・ねぎ 刻みのり・きゅうり・かぼちゃ りんご	焼きそば麺・油 片栗粉	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳 恵方巻き	
3	土	さわらと白菜の信田煮・ブロッコリーの白和え かぼちゃと大根のみそ汁・みかん	さわら・油揚げ・脱脂粉乳 鶏ささみ・木綿豆腐	ねぎ・白菜・人参・ブロッコリー かぼちゃ・大根・えのきたけ みかん	片栗粉・ごま・砂糖	焼きもろこし飯	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子	
4	日								
5	月	豆腐のシチュー・豚肉の香味焼き ひじきとほうれん草のサラダ・バナナ	絹ごし豆腐・牛乳 脱脂粉乳・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし えのきたけ・クリームコーン缶 ひじき・ほうれん草・バナナ	片栗粉・マヨネーズ ごま	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
6	火	豚汁・チキンナゲット・トマト 納豆野菜和え・黄桃缶	豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳 冷凍チキンナゲット・ハム ひきわり納豆	白菜・人参・ごぼう・ねぎ 小松菜・もやし・トマト 黄桃缶	じゃがいも・糸こんにゃく マヨネーズ	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
7	水	さばの塩焼き・豚肉野菜炒め 大豆汁・オレンジ	さば・豚肉・脱脂粉乳 大豆水煮缶	キャベツ・人参・もやし・白菜 ピーマン・玉ねぎ・ねぎ オレンジ	ごま油	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳 ハリハリおにぎり	
8	木	鶏ののり佃煮揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・卵・豚肉 しらす干し・木綿豆腐 脱脂粉乳	のり佃煮・きゅうり・人参 切干大根・わかめ・ごぼう かぼちゃ・ねぎ・りんご	ごま油・片栗粉・油 ごま・三温糖	里芋ご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
9	金	納豆オムレツ・マカロニサラダ 鶏肉と冬野菜のみそ汁・いちご	卵・ひきわり納豆・牛乳 脱脂粉乳・鶏もも肉	ねぎ・人参・きゅうり・コーン 大根・白菜・いちご	油・マカロニ・マヨネーズ 冷凍里芋	しいたけご飯	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子	
10	土	豚肉と大根の炒め煮・小松菜のごま和え じゃがいもとあさりのみそ汁・みかん	豚肉・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	大根・ねぎ・小松菜・人参 玉ねぎ・いんげん・みかん	砂糖・ごま じゃがいも	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
11	日	2月11日は「建国記念の日」です。「建国をしのび、国を愛する心を養う」という趣旨で制定され、国民の祝日になりました。絵本や地図などを見て、日本はどんな国なのか、どんな形をしているのかなど、子どもたちと一緒に考えてみる機会にしていきたいですね。							
12	月	振替休日							
13	火	大豆カレー・ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬け・チキンスープ・パイン缶	大豆水煮缶・ウインナー 脱脂粉乳・ハム・卵 鶏ひき肉	人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・えのきたけ 福神漬け・キャベツ・パイン缶	じゃがいも マヨネーズ	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
14	水	中華風ローストチキン・ワンタンスープ キャベツとわかめの中華和え・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚ひき肉・なると	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり コーン・わかめ・人参・もやし しいたけ・ねぎ・りんご	砂糖・ごま油・ごま 片栗粉・ワンタンの皮	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳 ココアホットケーキ	
15	木	さつまいもコロケ・オーロラサラダ せんキャベツ・あさりと玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉・脱脂粉乳・卵 ハム・冷凍あさりむき身	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参・チンゲン菜	さつまいも・小麦粉・パン粉 油・サラスパ・マヨネーズ	ひじきご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
16	金	お弁当の日						豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
17	土	炒り豆腐・かぼちゃの甘煮・のりたま 鶏肉と大根のすまし汁・ミニゼリー	木綿豆腐・ツナ缶 鶏ひき肉	人参・玉ねぎ・ひじき・大根 干しいたけ・かぼちゃ 小松菜	砂糖・片栗粉	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
18	日								
19	月	親子丼・れんこんと切干大根のナポリタン風 白菜とあさりのみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・なると・卵 冷凍あさりむき身 脱脂粉乳・ウインナー	玉ねぎ・人参・干しいたけ 刻みのり・切干大根・ピーマン れんこん・白菜・なす・オレンジ	糸こんにゃく 砂糖	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
20	火	麻婆ラーメン・焼きギョーザ もやしとわかめのナムル・キウイフルーツ	豚ひき肉・木綿豆腐 冷凍ギョーザ・ハム	人参・ねぎ・にら・もやし わかめ・キウイフルーツ	中華麺・ごま油 三温糖・片栗粉・ごま	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
21	水	たらフライ・レタス・貝だくさんみそ汁 切干大根とひじきのサラダ・りんご	たら・卵・油揚げ ベーコン・鶏もも肉 脱脂粉乳	レタス・切干大根・ひじき コーン・人参・ごぼう・大根 しめじ・りんご	小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ・冷凍里芋	人参ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
22	木	おでん・きゅうりの酢の物・鮭フレーク キャンディチーズ・バナナ	はんぺん・さつまいも ちくわ・うずら卵・チーズ しらす干し・鮭フレーク	大根・人参・きゅうり わかめ・バナナ	こんにゃく・砂糖 ごま	ミートボール	豆乳・お菓子	牛乳 ミニあんパン	
23	金	天皇誕生日							
24	土	春雨ひき肉炒め・中華風冷奴 中華風コーンスープ・いちご	豚ひき肉・卵 絹ごし豆腐	人参・もやし・しいたけ にら・クリームコーン缶 干しいたけ・ねぎ・いちご	春雨・ごま油 片栗粉	春巻き	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
25	日								
26	月	厚揚げの中華丼・ひじきとさつまいもの煮物 大根スープ・りんご	厚揚げ・豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・えのきたけ 人参・ひじき・いんげん 大根・コーン・ねぎ・りんご	ごま油・片栗粉 さつまいも・砂糖	チキンナゲット	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
27	火	鮭の甘みそ焼き・さんぴらごぼう 白菜と卵のすまし汁・バナナ	鮭・豚ひき肉・卵 油揚げ	ごぼう・人参・いんげん 白菜・バナナ	砂糖・ごま油 片栗粉	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
28	水	チキン南蛮・せんキャベツ・ナポリタン ほうれん草となめこのみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・卵・ベーコン 木綿豆腐・脱脂粉乳	玉ねぎ・粉バゼリ・キャベツ ピーマン・人参・ほうれん草 なめこ・ねぎ・オレンジ	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ・スバゲティ	ミニトマト	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
29	木	肉じゃが・小松菜のしらす和え 大根と厚揚げのみそ汁・みかん	豚肉・しらす干し 厚揚げ・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜・キャベツ・大根 みかん	じゃがいも・砂糖	鮭フレーク	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子	

おにぎりを作ってみよう

2月7日(水)

3時のおやつ『ハリハリおにぎり』は、松組さんが作ります！お楽しみに～♪

※松組さんは、**エプロンと三角巾**を準備してください。

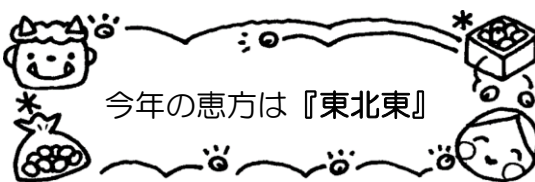
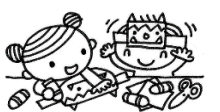
※感染症予防対策の下で行いますが、状況によっては中止になる場合もあります。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	422	364	550	485
たんぱく質(g)	21	19	22	20
脂質(g)	17.5	16.9	16.5	17.2
食塩(g)	1.7	1.8	1.6	1.6

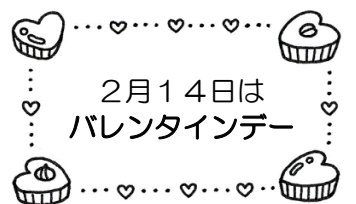
◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。

◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。

◎献立表は、都合により変更になることがあります。



今年の恵方は『東北東』



2月14日は
バレンタインデー