



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
1	水	きびごはん かぶの味噌汁 鶏肉の照り焼き きゅうりの浅漬け いよかん	米 きび 三温糖	油揚げ みそ 鶏肉 昆布	かぶ しょうが 胡瓜 人参 キャベツ いよかん	538・20.6 396・14.4	キャロットバー 型抜きチーズ (昆布) 牛乳
2	木	ごはん 小松菜のすまし汁 肉じゃが キャベツのおかか和え りんご	米 じゃがいも 三温糖	豚肉 かつおぶし	小松菜 えのき 玉ねぎ しらたき 人参 グリーンピース キャベツ りんご	446・13.7 362・10.8	焼きそば 麦茶
3	金	玄米ごはん(ごはん) 鬼除け汁 あじの竜田揚げ ほうれん草のごま和え みかん	米 玄米 片栗粉 油 ごま 三温糖	豚肉 あじ 豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう 万能ねぎ しょうが ほうれん草 もやし みかん	514・23.4 421・18.4	～節分メニュー～ 鬼まんじゅう (かぼちゃ) 麦茶
4	土	ごはん 白菜のすまし汁 鶏のごまみそ焼き ひじきの煮物 みかん	米 麩 三温糖 ごま ごま油	鶏肉 みそ ひじき	白菜 人参 いんげん みかん	484・20.7 375・15.5	りんごジャムトースト 麦茶
5	日						
6	月	三色丼 ほうれん草の味噌汁 スティックサラダ りんご 1号振休	米 三温糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	しょうが コーン 人参 ほうれん草 胡瓜 大根 りんご	473・19.3 384・15.1	ツナチーズパン 牛乳
7	火	食パン ブラウンシチュー フレンチサラダ(オニオンドレッシング) りんご	パン 小麦粉 ハヤシルウ 三温糖 オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー パプリカ りんご	540・18.0 427・14.1	じゃこごはん 麦茶
8	水	アルファ米(ごはん) もやしの味噌汁 さばの塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮 みかん	米 三温糖 片栗粉	わかめ みそ さば 厚揚げ 鶏肉	もやし 大根 人参 いんげん みかん	530・22.9 432・18.2	ナポリタン 麦茶
9	木	ごはん 玉麩の味噌汁 豚の生姜焼き シルバーサラダ りんご	米 麩 片栗粉 春雨 三温糖	あおさ みそ 豚肉	玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ 胡瓜 人参 コーン りんご	622・23.3 504・18.2	コーンサブレ 牛乳
10	金	鶏ときのこのあんかけうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの酢の物 みかん	うどん 三温糖 片栗粉 油	鶏肉 わかめ しらす	えのき しいたけ しめじ 白菜 絹さや 人参 かぼちゃ 胡瓜 みかん	626・18.1 491・13.9	五平もち 麦茶
11	土	建国記念日					
12	日						
13	月	アルファ米(ごはん) えのきの味噌汁 鶏肉の和風オニオンソース焼き 小松菜とツナのサラダ みかん	米	みそ 鶏肉	えのき 長ねぎ	560・22.4 403・14.5	さくさくクッキー 牛乳
14	火	キーマカレー 牛乳(とうもろこしのスープ) クルトンサラダ りんご	米 カレールウ 小麦粉 オリーブ油 三温糖 クルトン	豚肉 牛乳 (わかめ)	玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン キャベツ 赤黄ピーマン りんご	543・15.3 400・10.2	チヂミ 麦茶
15	水	ごはん わかめスープ ホイコーロー さっぱりピクルス ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 三温糖	わかめ 豚肉 みそ 甜麩 ヨーグルト	長ねぎ しいたけ 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 胡瓜 大根 (みかん缶)	511・17.1 399・11.5	焼きうどん 麦茶



郷土料理 富山県



富山県は日本の本州にある県です。

県内にそびえる飛騨山脈は温泉とスキー場で知られています。

県庁所在地の富山市は90kmにおよぶ立山黒部アルペンルートの出発点、北に面する富山湾は「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟していて、豊富な海産物が水揚げされます。

給食では「呉汁」、「ぶりの照焼き」を提供します。

「呉汁」はすりつぶした大豆がたっぷり入った栄養満点のみそ汁で寒い冬にぴったりの料理です。



※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

～今月の初物～
24日 **せとか** が出ます。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
16	木	ごはん 呉汁 ぶりの照り焼き 人参のナムル みかん 郷土料理「富山県」	米 三温糖 片栗粉 ごま油	大豆 油揚げ みそ ぶり	大根 人参 長ねぎ もやし 小松菜 みかん	536・22.4 414・16.8	マカロニきな粉 麦茶
17	金	ごはん なめこの味噌汁 ささみのパン粉焼き ポイル野菜 いよかん	米 パン粉 オリーブ油 ごま油	豆腐 みそ 鶏肉 粉チーズ ジャコ	なめこ パセリ かぶ 人参 ブロッコリー いよかん	553・28.8 426・22.4	シュガーラスク 牛乳
18	土	中華丼 チンゲン菜のスープ 華風きゅうり いよかん	米 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉	白菜 人参 ビーマン だけのご 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 しいたけ きゅうり もやし いよかん	493・13.3 380・9.9	花畑おむすび 麦茶
19	日						
20	月	丸パン(除去) 野菜スープ タンドリーチキン フレンチサラダ りんご	パン 三温糖 オリーブ油 カレー粉	鶏肉 ヨーグルト ツナ	ほうれん草 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ 人参 りんご	421・11.9 336・9.5	チャーハン 麦茶
21	火	肉うどん 切干大根ときゅうりの和え物 いよかん	うどん 三温糖 ごま油	豚肉	人参 玉ねぎ 胡瓜 切干大根 いよかん	549・11.3 452・9.2	ごまちゃんすこう 麦茶
22	水	ごはん あおさの味噌汁 もち米しゅうまい ポテトサラダ ぶどうゼリー 2月誕生会メニュー	米 麩 三温糖 ごま油 片栗粉 もち米 じゃがいも オリーブ油	あおさ みそ 豚肉 鶏肉 ゼラチン	玉ねぎ 干し椎茸 だけのご 人参 胡瓜 ぶどうジュース りんごコンポート	691・28.9 520・21.9	ヨーグルトケーキ 牛乳
23	木	天皇誕生日					
24	金	ごはん ほうれん草のスープ 赤魚の唐揚げ 切り干し大根の煮物 せとか(初物)	米 片栗粉 油 三温糖	赤魚 さつま揚げ	ほうれん草 コーン しょうが 切干大根 人参 いんげん 干しいたけ せとか	593・25.6 460・20.1	きなこパー 牛乳
25	土	ごはん 水菜のすまし汁 ナポリタン風チキン きゅうりのゆかり和え りんご	米 三温糖	鶏肉	水菜 しいたけ 玉ねぎ ビーマン 胡瓜 もやし 人参 りんご	469・20.6 366・15.5	いちごジャムトースト 麦茶
26	日						
27	月	ごはん わかめのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き コールスローサラダ いよかん	米 三温糖 オリーブ油	わかめ 鶏肉	コーン 長ねぎ 玉ねぎ りんご キャベツ 胡瓜 人参 いよかん	542・23.1 403・14.6	キャラメルソフトパン 牛乳
28	火	ごはん ほうれん草のすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 りんご	米 三温糖 オリーブ油	さわら みそ	ほうれん草 しめじ かぼちゃ 人参 胡瓜 りんご	468・21.4 369・16.9	たぬきうどん 麦茶

2月3日は節分

冬の節が終わり、春の節に移る
季節の変わり目の日。
季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を
追い払う意味で「豆まき」を行います。
「鬼は外! 福は内!」と
声を出しながら豆をまき、
年の数だけ豆を食べることで厄除けします。
また、この日に「恵方巻」を
吉方(2023年は南南東)を向いて食べると
縁起がよいとされています。



大豆を食べよう!

大豆は日本で最も利用されている豆です。
炒り豆や煮豆などだけではなく みそ・しょうゆ・豆腐・豆乳・納豆・
きなこ・・・など
さまざまな食品に加工されていて、日々の食生活に欠かせない食品です。
大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、
ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい
成分も含んでいます。
手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、
大豆の栄養を食事にとり入れましょう。

