



2がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			方や体温に 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
1	木	ごはん 白菜のスープ 豚肉のケチャップ炒め たたききゅうり りんご	米 玉麩 三温糖 油 ごま油/マカロ ニ 黒糖	豚肉/きなこ	白菜 ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん もやし きゅう り りんご	521・19.3	マカロニきな粉 麦茶
						429・15.6	
2	金	ごはん けんちん汁 さばの塩こうじ焼き 五目煮豆 いよかん 節分メニュー	米 三温糖/ジャム パン	豚肉 さば 大豆 豆腐/牛乳	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 里芋 こんにゃく たけのこ れん ごん いんげん いよかん	535・23.3	いちごジャムパン 牛乳
						440・19.8	
3	土	ごはん 花麩のすまし汁 鶏のごまみそ焼き 切干大根の煮物 みかん	米 花麩 ごま/米 ごま 三温糖	鶏肉 みそ/塩昆布	えのき 長ねぎ 切干大根 にんじ ん いんげん ししいだけ みかん	530・16.8	ごま塩昆布おにぎり 麦茶
						437・14.5	
4	日						
5	月	三色丼 ほうれん草の味噌汁 スティックサラダ りんご	米 片栗粉 オリーブ 油 三温糖 ごま油/ かぼちゃあんぱん あ んぱん 食パン ジャ ム	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ/牛乳	コーン にんじん ほうれん草 きゅうり 大根 しょうが りんご	466・15.8	0.12歳児：かぼちゃあんパン・牛乳 3.45歳児：遊べるパン あんパン・かぼちゃあんぱん・食パン (ジャム添え)・りんごジュース
						403・13.0	
6	火	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭の西京焼き れんごんのバター醤油炒め いよかん	米 三温糖 バター /うどん 三温糖 天かす	鮭 みそ 豆腐/鶏 肉	水菜 れんごん にんじん 舞茸 パプリカ いよかん/ほうれん草 長ねぎ	470・20.4	たぬきうどん 麦茶
						378・17.7	
7	水	手作りふりかけごはん わかめスープ 油淋鶏 中華サラダ みかんゼリー 2月誕生会	米 ごま 片栗粉 三温糖 ごま油/ /スバグティ 三温 糖	鶏肉 かつお節 青 のり わかめ せう ちん 小魚/鶏肉	しいたけ しょうが にんにく 玉 ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん みかんジュース みかん 缶/玉ねぎ にんじん ビーマン	458・17.6	ナポリタン 麦茶
						430・15.8	
8	木	丸パン フラウンシチュー オニオンドレッシングサラダ みかん	パン 小麦粉 三温 糖 オリーブ油 ハ ヤシルウ/米 三温 糖	鶏肉/鶏肉 油揚げ	玉ねぎ しめじ ブロッコリー に んじん キャベツ きゅうり みか ん/にんじん ししいだけ ごぼう こんにゃく	527・17.8	五目ごはん(油揚げ入り) 麦茶
						448・14.9	
9	金	キッズわかめラーメン もやし棒棒鶏 ヨーグルト (みかんヨーグルト)	中華麺 ごま 三温 糖/米 ごま油	豚肉 かまぼこ 鶏 肉 わかめ みそ ヨーグルト/豚肉	コーン 長ねぎ もやし きゅうり (みかん缶)/たけのこ 玉ねぎ にんじん ビーマン	524・23.0	チャーハン 麦茶
						402・16.2	
10	土	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のオニオン焼き ポテトサラダ みかん	米 じゃがいも マ ヨネーズ風味調味料 オリーブ油 三温糖 /食パン ジャム	鶏肉	小松菜 しめじ 玉ねぎ にんじん きゅうり みかん	578・21.0	りんごジャムトースト 麦茶
						414・13.5	
11	日	建国記念日					
12	月	建国記念の日振替休日					
13	火	きびごはん 白菜のすまし汁 さわらのごま味噌焼き 大根とこんにゃくのきんぴら いよかん	米 きび ごま 三 温糖 ごま油/小麦 粉 三温糖 ごま油	さわら みそ/豚肉	白菜 ししいたけ 大根 こんにゃく にんじん いんげん いよかん/ コーン にんじん	424・21.1	チヂミ 麦茶
						314・14.8	
14	水	ごはん チンゲン菜のスープ ホイコーロー 青のり粉ふき芋 ヨーグルト (みかんヨーグルト)	米 じゃがいも 三 温糖/小麦粉 油 三温糖 ごま	豚肉 みそ 青のり 甜麺醬 ヨーグルト	チンゲン菜 コーン 玉ねぎ ビー マン キャベツ にんじん にんに く しょうが (みかん缶)	567・16.6	ごまちんすこう 麦茶
						418・10.5	

2月3日は節分です

節分はもともと季節がかわる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬の、それぞれ前の日のことでした。今では、立春の前の日だけ節分と呼ぶようになりました。



けんちん汁

関東の一部地方には、節分にけんちん汁を食べる風習があります。昔から節分や初午、えびす講など、さまざまな行事にけんちん汁がふるまわれてきました。しかし、行事そのものが行われなくなっていき、現在は主に節分だけが習慣として残り、この時期によく食べられています。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃。根菜たっぷりのけんちん汁を食べて、心も体も温まっています。



～今月の初物～
15日 **せとか** が出ます。

※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（ ）内のもにに変更しています。

※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。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			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	012歳児栄養量	
15	木	玄米（ごはん） オニオンスープ ささみのパン粉焼き ポイル野菜 せとか	米 玄米 パン粉 オリーブ油 三温糖 ごま油/パン生地 三温糖	鶏肉 チーズ じゃ ご/鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ かぶ ブロッコリー せとか/玉ねぎ に んじん	559・20.6 455・18.2	ミートピザパン 牛乳
16	金	キーマカレー しめじのスープ クルトンサラダ りんご	米 カレールウ 小 麦粉 クルトン オ リーブ油 三温糖/ 焼きそば種 油	豚肉 わかめ/豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん グリンピース しよ うが にんにく しめじ キャベツ きゅうり パプリカ りんご/キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン	521・12.3 409・10.6	焼きそば 麦茶
17	土	ミートソーススパゲティ じゃがいものスープ フレンチサラダ みかん	スパゲティ 油 小 麦粉 三温糖 じゃ がいも オリーブ油 /米	豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト缶 もやし キャ ベツ きゅうり みかん/ゆかり	440・15.7 388・13.5	ゆかりおむすび 麦茶
18	日						
19	月	肉うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 いやかん	うどん 三温糖 油 小麦粉/米	豚肉 ちくわ わか め 青のり/チーズ 青のり	にんじん 玉ねぎ きゅうり にん じん いやかん	493・22.2 411・17.9	チーズおやき 麦茶
20	火	丸パン ほうれん草のスープ 鶏肉サルサソースかけ 野菜ソテー ヨーグルト（みかんヨーグルト）	パン 片栗粉 三温 糖 バター/米 こ ま ごま油	鶏肉 ヨーグルト/ じゃこ	ほうれん草 えのき 玉ねぎ ビー マン トマト缶 ブロッコリー キャベツ れんこん にんじん（み かん缶）/小松菜	448・20.0 413・16.7	じゃこごはん 麦茶
21	水	ごはん なめこの味噌汁 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め 白菜の浅漬け せとか	米 バター 三温糖 油 じゃがいも/パ ン生地 グラニュー 糖	豚肉 豆腐 みそ/ 牛乳	なめこ みつば 玉ねぎ にんじん いんげん 白菜 きゅうり せとか	639・23.5 478・17.9	シュガーパン 牛乳
22	木	ごはん 玉ねぎ味噌汁 たらのみぞれがけ キャベツのゆかり和え りんご	米 片栗粉 油 三 温糖/ホットケーキ ミックス 小麦粉 油 三温糖 粉糖	たら みそ油揚げ/ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ ゆかり りんご	438・15.6 379・14.0	ヨーグルトケーキ 麦茶
23	金	天皇誕生日					
24	土	マーボー丼 チンゲン菜のスープ 切干大根のサラダ みかん	米 三温糖 片栗粉 ごま油/食パン い ちごジャム	豚肉 豆腐 みそ	たけのこ にんじん 玉ねぎ しい たけ チンゲン菜 コーン 切干大 根 きゅうり みかん	570・18.9 469・15.1	いちごジャムトースト 麦茶
25	日						
26	月	ごはん 玉ねぎ味噌汁 鶏肉と厚揚げの旨煮 キャベツの昆布和え りんご	米 麩 三温糖 片 栗粉/メロンパン	鶏肉 厚揚げ みそ 塩昆布/牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅ うり りんご	604・22.2 450・16.6	メロンパン 牛乳
27	火	ごはん 大根のスープ 鶏肉のバーベキュー焼き コールスローサラダ いやかん	米 三温糖 オリーブ 油/うどん	鶏肉/豚肉 かつお 節	大根 いんげん 玉ねぎ りんご トマトピューレ きゅうり キャベ ツ にんじん いやかん/キャベツ にんじん 玉ねぎ	411・15.9 331・14.1	焼きうどん 麦茶
28	水	玄米（ごはん）小松菜の味噌汁 鮭の塩こうじ焼き かぶのさっと煮 せとか	米 玄米 三温糖 片栗粉/小麦粉 じゃがいも 天かす 三温糖	鮭 豚肉 みそ/豚 肉 かつお節 青の り	小松菜 しめじ かぶ いんげん せとか/キャベツ	672・20.6 552・17.8	お好み焼き 麦茶
29	木	ごはん わかめの味噌汁 鶏の磯辺チーズ焼き 高野豆腐の煮物 いやかん	米 麩 三温糖/パ ター 三温糖 小麦 粉 コーンフレーク	鶏肉 わかめ のり 高野豆腐 みそ チーズ/牛乳	にんじん たけのこ 絹さや いや かん	579・25.3 441・19.7	さくさくクッキー 牛乳

柗鱒(ひいらぎいわし)

節分には、柗鱒（ひいらぎいわし）と呼ばれる、柗の枝に焼いた鱒の頭をさしたものを飾る習慣があります。

鬼はイワシの匂いや、とがっていて痛そうな柗を嫌うといわれ「鬼が家へ入ってこないように」と飾られるようになりました。

ひいらぎいわしに使われる「いわし」は、腐りやすく、焼くことで臭いを出して魔除けをしていたことから「焼き臭がし」が転じて「やいかがし（焼臭）」と呼ばれることもあります。

子どもたちには、柗鱒の実物に触れてもらう予定です。