

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き のり和え がんもどきの含め煮 りんご	ヨーグルト 麦茶 ドーナッツ 牛乳	ヨーグルト・みそ・削り節・ 煮干し・若鶏もも皮なし・が んもどき・鶏卵・牛乳	精白米・ごま油・三温糖・薄力 粉・有塩バター・調合油	キャベツ・たまねぎ・ほうれんそ う・えのきたけ・にんじん・もみの り・りんご・レモン果汁
2	水	ブリオッシュパン 白菜スープ サーモンフライ オーロラソース 蒸し野菜 オレンジゼリー	果物(バナナ) 麦茶 凍り豆腐のそぼろご飯 麦茶	なると・さけ・鶏卵・凍り豆 腐・鶏ひき肉	ブリオッシュパン・いりごま・ 薄力粉・パン粉・調合油・マヨ ネーズ・オレンジゼリー・精白 米・三温糖	バナナ・はくさい・長ねぎ・トマト ケチャップ・くりかぼちゃ・プロッ コリー・にんじん
3	木	青菜ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き 切り昆布煮 さつまいもの甘煮 ヨーグルト	ジュース 菓子 恵方巻 麦茶	みそ・削り節・煮干し・鶏ひ き肉・鶏卵・油揚げ・大豆水 煮・ヨーグルト・でんぶ	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・三温糖・さつまいも	りんごジュース・えのきたけ・たま ねぎ・こねぎ・長ねぎ・しょうが・ 刻み昆布・にんじん・さやいんげ ん・かんぴょう・きゅうり・焼きの り
4	金	親子丼 味噌汁 マセドアンサラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 メイプルパン 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏 卵・木綿豆腐・みそ・削り 節・煮干し	菓子・精白米・調合油・三温 糖・片栗粉・じゃがいも・マヨ ネーズ・メイプルパン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ ほうれんそう・こまつな・長ねぎ・ きゅうり・セロリー・いよかん
5	土	豚汁うどん ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・油揚げ・ 赤みそ・削り節・まぐる油漬 缶詰・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・食 パン	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ ごぼう・はくさい・キャベツ・きゅ うり・いちごジャム
7	月	切干大根の炊き込みご飯 すまし汁 豚しゃぶみそだれ 茹で人参 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 手作りフライドポテト 牛乳	牛乳・油揚げ・削り節・ぶた ロース・みそ・しらすつくだ 煮	菓子・精白米・三温糖・調合 油・釜焼きか・マヨネーズ・ じゃがいも	切干しだいこん・にんじん・ほうれ んそう・長ねぎ・キャベツ・りよく とうもやし・柑橘類
8	火	麻婆丼 若布スープ ハンサンスー 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 クリームコーンパスタ 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・ぶた ひき肉・みそ・ロースハム・ ベーコン・調整豆乳・パルメ ザンチーズ	精白米・調合油・三温糖・片栗 粉・いりごま・はるさめ・ごま 油・スパゲティ	長ねぎ・しょうが・にんにく・塩わ かめ・にんじん・きゅうり・バナ ナ・たまねぎ・ほうれんそう・コー ンクリーム
9	水	牛乳パン かきたまスープ タンドリーチキン ほうれん草とベーコンのソテー 温野菜 りんごゼリー	果物(バナナ) 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	鶏卵・若鶏もも皮なし・プ レーンヨーグルト・ベーコン	牛乳パン・片栗粉・調合油・マ ヨネーズ・りんごゼリー・精白 米・ごま油	バナナ・たまねぎ・トマトケチャ ップ・にんにく・しょうが・ほうれん そう・くりかぼちゃ・にんじん
10	木	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ひじきのサラダ 茹でキャベツ 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 ヨーグルトケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・みそ・削り節・ 煮干し・さば・鶏卵・プレー ンヨーグルト・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・ごま油・すりごま・三温 糖・薄力粉	りんごジュース・たまねぎ・こまつ な・しょうが・乾ひじき・さやいん げん・えのきたけ・黄ピーマン・ キャベツ・いよかん・レモン果汁
12	土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ プロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき 肉・パルメザンチーズ・ペー コン・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・有塩バ ター・三温糖・調合油・いりご ま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・トマトケチャッ プ・にんにく・セロリー・りよくと うもやし・生しいたけ・キャベツ・ プロッコリー・冷凍コーン
14	月	ご飯 味噌汁 かじきの照り焼き 鶏肉の胡麻サラダ 茹で人参 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 ジャージャー麺 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・めかじき・若鶏 もも・ぶたひき肉	菓子・精白米・すりごま・三温 糖・調合油・中華めん	たまねぎ・チンゲンサイ・キャベ ツ・りよくとうもやし・きゅうり・ にんじん・柑橘類・しょうが・塩わ かめ
15	火	ごま塩ご飯 味噌汁 出汁入り玉子焼き チャプチェ ゆでプロッコリー ピーチゼリー	ヨーグルト 麦茶 りんごケーキ 牛乳	ヨーグルト・みそ・削り節・ 煮干し・鶏卵・ぶたロース・ 牛乳	精白米・ごま油・調合油・三 温糖・マロニー・ごま油・マヨ ネーズ・ピーチゼリー・薄力粉	りよくとうもやし・キャベツ・みず かけな・黄ピーマン・赤ピーマン・ プロッコリー・りんご
16	水	パン バイザンスープ 鮭のマヨネーズやき 磯風ポテト 茹で人参 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 中華おこわ 麦茶	ベーコン・さけ・ヨーグル ト・ぶたロース	バターロールパン・有塩バ ター・薄力粉・マヨネーズ・ じゃがいも・精白米・ごま油・ 三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・パセリ・あおのり・ゆでたけ のこ・乾しいたけ

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	502	20.3	16.5	231	1.9	153	0.28	0.37	36	4.6	2.1
幼児	602	23.9	20.1	218	2.5	175	0.34	0.36	42	5.9	2.5

※おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは卵が入っていないものを使用しています。
 ※★マークは新メニューです。
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合がございます。



令和4年

2月 給食献立表

杉ノ子第二保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	木	お赤飯 赤だし汁 鶏肉のカレー揚げ 切干大根の煮付け スパゲティソテー 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 ロールケーキ 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・削り節・煮干し・八丁味噌・みそ・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・フランクフルトソーセージ	菓子・ごま油・片栗粉・調合油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・ロールケーキ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・しょうが・切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・柑橘類・黄桃缶
18	金	かやくご飯 味噌汁 豆腐の小判焼き ゆでブロッコリー きゅうりのあえもの 幼児 ジョア、乳児 ヨーグルト	牛乳 菓子 ★いももち 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・煮干し・削り節・みそ・木綿豆腐・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・精白米・糸こんにゃく・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ごま油・じゃがいも・有塩バター	しょうが・にんじん・ごぼう・焼きのり・りよくとうもやし・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・れんこん・ブロッコリー・きゅうり
19	土	きつねうどん じゃがいもとひき肉のいため煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・油揚げ・削り節・ぶたひき肉・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・精白米	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・青ピーマン・バナナ・たまねぎ
21	月	ドライカレー 中華風スープ ブロッコリーのごまサラダ りんご	牛乳 菓子 しらすトースト 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・なると・ロースハム・しらす干し・ピザ用チーズ	菓子・精白米・調合油・ごま油・片栗粉・すりごま・マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・しょうが・ホールトマト・はくさい・にんじん・乾しいたけ・長ねぎ・ゆでたけのこ・ブロッコリー・キャバツ・りんご・あおのり
22	火	ご飯 味噌汁 あじフライ ポテトサラダ キャバツの塩昆布和え 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 鶏南蛮 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・あじ・鶏卵・ロースハム・若鶏もも皮なし	精白米・釜焼きふ・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ごま油・ゆでうどん・片栗粉	たまねぎ・塩わかめ・きゅうり・にんじん・キャバツ・塩昆布・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ
24	木	ご飯 味噌汁 唐揚げのネギソースかけ 茹でキャバツ 蒸し野菜 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 きな粉ラスク 牛乳	生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・きな粉・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・さつま油・有塩バター	りんごジュース・りよくとうもやし・みずな・しょうが・長ねぎ・キャバツ・にんじん・柑橘類
25	金	若布ごはん 味噌汁 カジキの人参ソース焼き 五目金平 ブロッコリーおかかチーズ和え 青りんごゼリー	牛乳 菓子 練乳クッキー 牛乳	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・めかじき・プロセスチーズ・コンデンスミルク	菓子・精白米・マヨネーズ・糸こんにゃく・調合油・三温糖・いりごま・オレンジゼリー・薄力粉・有塩バター・粉糖	こまつな・長ねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん・青ピーマン・ブロッコリー
26	土	焼きそば コンスープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・中華めん・調合油・片栗粉・ごま油・いりごま・食パン・マヨネーズ	キャバツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・冷凍コーン・チンゲンサイ・りよくとうもやし・きゅうり
28	月	ご飯 けんちん汁 鶏肉のみそからめ焼き ブロッコリーのごま酢和え かぼちゃの甘煮 果物(バナナ)	牛乳 菓子 チヂミ 牛乳	牛乳・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・サラダ竹輪	菓子・精白米・糸こんにゃく・調合油・三温糖・すりごま・薄力粉・ごま油	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・ブロッコリー・くりかぼちゃ・バナナ・コーンクリーム・たまねぎ・にら



福を呼ぶ
豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。





保護者	園長	栄養士