

令和 5 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
1 水	バターロールパン 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 蒸し野菜(かぼちゃ) リンゴゼリー	果物(バナナ) 麦茶	鶏卵・若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ベーコン・納豆	パン・片栗粉・調合油・マヨネーズ・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・こねぎ
2 木	親子丼 味噌汁 マセドアンサラダ 果物(柑橘類)	納豆チャーハン 麦茶 ジュース 菓子	若鶏もも皮なし・鶏卵・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・スパゲティ	りんごジュース・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・柑橘類・コーン缶詰・クリーム
3 金	青菜ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き 切り昆布煮 蒸し野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・大豆水・煮缶詰・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	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 土	焼きそば コンスープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子	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・ごま油・いりごま・食パン・マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・冷凍コーン・チンゲンサイ・りよくとうもろやし・きゅうり
6 月	ご飯 味噌汁 きのこのハンバーグ 茹でキャベツ 茹で人参 果物(バナナ)	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・ぶたひき肉・凍り豆腐	菓子・精白米・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖	りよくとうもろやし・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・ぶなしめじ・キャベツ・バナナ
7 火	麻婆丼 若布スープ ハンサンスー 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・ロースハム・牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・ごま油・パン	長ねぎ・しょうが・にんにく・塩わかめ・にんじん・きゅうり・柑橘類
8 水	牛乳ハン 白菜スープ サーモンフライ オーロラソース 茹でブロッコリー 蒸し野菜・ピーチゼリー	果物(バナナ) 麦茶	なると・さけ・鶏卵・まぐろ油漬缶詰	パン・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・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・ブロッコリー・くりかぼちゃ・にんじん・たまねぎ
9 木	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 果物(りんご)	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・がんもどき・鶏卵	菓子・精白米・ごま油・三温糖・薄力粉・有塩バター・調合油	たまねぎ・キャベツ・こねぎ・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
10 金	ふりかけご飯 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	牛乳・木綿豆腐・削り節・ぶたロース・みそ	菓子・精白米・すりごま・三温糖・調合油・マヨネーズ・うどん	えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう・まこんぶ・キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん・柑橘類・たまねぎ
13 月	ご飯 味噌汁 かじきの照り焼き 焼き豚サラダ 茹で人参 果物(柑橘類)	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・めかじき・焼き豚・ぶたひき肉	菓子・精白米・マヨネーズ・中華めん・三温糖・調合油	たまねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・にんじん・柑橘類・しょうが
14 火	こま塩ご飯 味噌汁 千草焼き チャプチェ きゅうりの即席漬け いちごゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・鶏卵・鶏ひき肉・ぶたロース	精白米・ごま油・調合油・三温糖・マロニー・ごま油・ゼリー・有塩バター・薄力粉	キャベツ・みずかけな・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・青ピーマン・赤ピーマン・きゅうり・りんご缶詰
15 水	フリオツッパン パイザンスープ グリルチキンのトマトソース ポテトフライ 茹でブロッコリー ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	ベーコン・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・油揚げ	パン・有塩バター・薄力粉・調合油・フライドポテト・精白米・糸こんにゃく・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・ホールトマト・ブロッコリー・ごぼう・乾しいたけ
16 木	お赤飯 赤だし汁 ヒレカツ 煮付け スパゲティソテー 茹でブロッコリー	ジュース 菓子	ささげ・絹ごし豆腐・削り節・煮干し・八丁味噌・みそ・ぶたヒレ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・ごま油・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・スパゲティ・マヨネーズ・ケーキ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・だいこん・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・青ピーマン・ブロッコリー・柑橘類・いちご

区分	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	20.7	16.2	218	2.0	144	0.31	0.37	34	4.3	2.1
幼児	600	24.1	19.1	193	2.6	157	0.36	0.34	39	5.4	2.6

※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。

※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。

※★のマークは新メニューです。



保護者	園長	栄養士

令和 5 年

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 金	かやくご飯 味噌汁 豆腐の小判焼き 蒸し野菜 きゅうりのあえもの ジョア(乳児、ヨーグルト)	牛乳 菓子	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・みそ・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・天ぷら粉	しょうが・にんじん・ごぼう・焼きのり・りよくとうもろやし・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・れんこん・くりかぼちゃ・きゅうり
18 土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	じゃが天 牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・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	にんにく・セロリー・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・りよくとうもろやし・生しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
20 月	キーマカレー 中華風スープ ブロッコリーのごまサラダ 果物(りんご)	牛乳 菓子	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・キャベツ・りんご・焼きのり
21 火	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き ジャーマンポテト 茹でキャベツ 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・さけ・ウインナー・ソーセージ・焼き豚・なると	精白米・三温糖・いりごま・じゃがいも・調合油・マヨネーズ・中華めん	たまねぎ・塩わかめ・パセリ・キャベツ・バナナ・冷凍コーン・長ねぎ
22 水	牛乳ハン 五目スープ 真珠蒸し マカロニサラダ 茹でブロッコリー ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	鶏ひき肉・ロースハム・ヨーグルト	パン・片栗粉・マカロニ・調合油・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが・きゅうり・ブロッコリー
24 金	若布ごはん 味噌汁 ★鰯のパン粉焼き★ 五目金平 コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・あじ・パルメザンチーズ・コンデンスミルク	菓子・精白米・マヨネーズ・パン粉・オリーブ油・糸こんにゃく・調合油・三温糖・いりごま・ゼリー・薄力粉・有塩バター・粉糖	こまつな・えのきたけ・ごぼう・にんじん・れんこん・青ピーマン・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
25 土	きつねうどん 南瓜のサラダ 鶏肉のみそからめ焼き ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・削り節・ロースハム・若鶏もも皮なし・みそ・ヨーグルト	菓子・うどん・三温糖・マヨネーズ・食パン	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・いちごジャム
27 月	ご飯 けんちん汁 鶏肉のガーリック焼き ブロッコリーのごま酢和え さつまいものレモン煮 果物(バナナ)	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・若鶏もも皮なし・サラダ竹輪	菓子・精白米・糸こんにゃく・さといも・調合油・いりごま・三温糖・さつまいも・薄力粉・ごま油	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・にんにく・ブロッコリー・レモン果汁・バナナ・コーン缶詰・クリーム・たまねぎ・にら
28 火	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)	牛乳 菓子	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	菓子・精白米・片栗粉・調合油・ごま油・すりごま・三温糖・薄力粉	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・柑橘類・レモン果汁



福を呼び
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緑色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。



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

