

2021年 2月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

日曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン	
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品	
1 15 月	こお 豆腐のふわふわ煮 カミカミサラダ 味噌 味噌汁 バナナ	ヨーグルト お菓子 むぎちや 麦茶	376 kcal	18.8 g	三温糖 里芋	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム さきいか 豆腐 ヨーグルト	乾椎茸 玉葱 人参 にら きゅうり 切干大根 ごぼう 大根 長葱 バナナ	
2 火	イワシの蒲焼 納豆サラダ つみれ汁 みかん	えほうまき 恵方巻 ぎゅうにゅう 牛乳	404 kcal	22.4 g	片栗粉 油 三温糖	牛乳 いわし 納豆 かつお節 つみれ ツナ	ニラ モヤシ 人参 きゃべつ 玉葱 しめじ ほうれん草 みかん きゅうりのり	
16 火	チキン南蛮 フレンチサラダ ミネストローネ みかん	や 焼きうどん ぎゅうにゅう 牛乳	544 kcal	25.6 g	小麦粉 油 三温糖 じゃが芋 マカロニ うどん	牛乳 鶏肉 卵 ハム ウインナー 豚肉	玉葱 きゃべつ きゅうり レタス 人参 みかん ピーマン	
3 17 水	さわらの生姜焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくスープ バナナ	おに 鬼まんじゅう ぎゅうにゅう 牛乳	494 kcal	26.5 g	こんにやく 三温糖 ごま油 さつま芋 小麦粉 油	牛乳 さわら 豚肉 ベーコン スキムミルク	生姜 ごぼう 人参 しめじ いんげん もずく 玉葱 バナナ	
4 18 木	巣ごもり卵 わかめサラダ 根菜カレー キウイフルーツ	クリームパン ぎゅうにゅう 牛乳	474 kcal	19.2 g	油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦粉 食パン	牛乳 卵 しらす干し 豚肉 スキムミルク	ほうれん草 えのき わかめ とまと きゅうり コーン 人参 玉葱 れんこん ごぼう キウイフルーツ	
5 19 金	鮭のグラタン ゆで豚のマリネ ポテトスープ バナナ	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	387 kcal	22.1 g	油 三温糖 じゃが芋	牛乳 鮭 生クリーム チーズ 豚肉	玉葱 しめじ 人参 パプリカ きゅうり コーン バナナ	
6 20 土	お子様弁当 むぎちや 麦茶 みかん	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	591 kcal	20.6 g	米	牛乳	みかん	
8 22 月	煮込みハンバーグ ひじきのマリネ 豆腐のすまし汁 バナナ	ヨーグルト お菓子 むぎちや 麦茶	385 kcal	20.9 g	パン粉 油 三温糖 麩	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 なんと ヨーグルト	玉葱 人参 ひじき きゅうり かぶ えのき バナナ	
9 23 火	豚肉のプルコギ風炒め ブロッコリーと芋のサラダ わかめスープ いよかん	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	419 kcal	17.7 g	三温糖 ごま油 さつま芋 中華めん 米	牛乳 豚肉 なんと	玉葱 にら 人参 椎茸 ブロッコリー コーン りんご わかめ もやし 長葱 ほうれん草 いよかん	
10 24 水	鯖のカレーあんかけ 小松菜ときゅうりのツナ和え 麩の味噌汁 バナナ	ナポリパン ぎゅうにゅう 牛乳	464 kcal	26.1 g	じゃが芋 片栗粉 三温糖 麩 パン スパゲティ 油	牛乳 鯖 ツナ 油揚げ ハム	人参 玉葱 いんげん 小松菜 きゅうり コーン わかめ バナナ	
11 25 木	〈お楽しみ給食〉 鶏のから揚げ コーンスープ スパゲティサラダ ババロア	ホットケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	705 kcal	31.4 g	片栗粉 油 スパゲティ ホットケーキ粉 バター メープル	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 スキムミルク	きゃべつ 人参 きゅうり コーン ジャム	
12 26 金	鶏つくねの甘辛煮 コールスローサラダ はんぺんのすまし汁 バナナ	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	396 kcal	22.2 g	三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ハム はんぺん カニカマ	生姜 人参 玉葱 きゃべつ きゅうり コーン 椎茸 小松菜 バナナ	
13 27 土	お子様弁当 むぎちや 麦茶 みかん	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	591 kcal	20.6 g	米	牛乳	みかん	
2月の保育園での予定平均エネルギー量464kcal					2月の保育園での予定平均たんぱく質量23.1g			
2月の保育園での予定平均塩分量2.3g					2月の保育園での予定平均カルシウム量267g			

節分ってなあに？

節分とは、本来は各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日の事を言います。とくに立春の前日の2月3日（今年は2月2日）が重要視されるようになりました。節分には豆まきをしたり、恵方巻を食べる風習があります。とくに豆まきは、子ども達が楽しみにしているイベントの1つ。節分に豆をまくのは穀物である豆には「生命力と魔除けの力」が備わっていると言われていいます。
子どもには「豆には鬼を追い払う力があるので、みんなの健康をお願いしながら、豆まきをして鬼退治しようね」と伝えましょう。

2月の予定

- 2日（火） 節分給食
- 24日（水） 誕生会
- 25日（木） お楽しみ給食
（さくら組リクエスト）