



2023年度 2月の献立表(1日~15日)



はつねほいくえん

日 曜	主食		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長 おやつ
	未満児	以上児		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (木)	パン	パン	ブロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	じゃが芋、マヨドレ 小麦粉、油 砂糖、ロールパン かりんとう	牛乳、鉄強化牛乳 鶏肉、まぐろ油漬 バター(有塩) すりごま	ほうれん草、玉葱 カリフラワー、人参 ブロッコリー、干ひじき スイートコーン	しょう油、塩 こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 おかし
02 (金)	ごはん	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げ の炒め煮	米、里芋、油 砂糖、小麦粉 ビスケット	牛乳、ゆで大豆 木綿豆腐、油揚 いわしすり身、味噌 スキムミルク、煮干し	白菜、大根、人参 ねぎ、干ひじき 出し昆布、生姜	しょう油	牛乳 牛乳 ビスケット(未満児) 大豆の雷揚げ(以上児)	牛乳 かりんとう
03 (土)		ごはん	カレーうどん バナナ	米、油 乾めん(うどん) じゃが芋 せんべい	牛乳、豚肉 スキムミルク	バナナ、玉葱 人参、ねぎ	カレールウ	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ
05 (月)	パン	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	パン粉、油 砂糖、ロールパン クラッカー	牛乳、合挽肉 卵、牛乳 ビザチーズ	玉葱、人参、パセリ	ケチャップ ウスターソース 酒、しょう油 塩	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 マドレーヌ
06 (火)	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	米、片栗粉、油 黒砂糖、砂糖	牛乳、鯖、黄粉 赤味噌、煮干し	大根、人参 玉葱、ほうれん草 生姜、出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 クッキー
07 (水)	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋 砂糖、油、ごま油 おかし	飲むヨーグルト(鉄強化) 鶏レバー、煮干し ロースハム、味噌	胡瓜、人参 切干大根、ねぎ しょうが、干若布	しょう油 酢、酒	牛乳 飲むヨーグルト おかし	牛乳 ビスケット
08 (木)	ごはん	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	米、砂糖、油 糸こんにゃく クッキー	牛乳、焼豆腐 牛肉、煮干し	白菜、玉葱、人参 えのき茸、白葱 ねぎ、出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 カステラ
09 (金)	ごはん	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	米、じゃが芋 砂糖、油	牛乳、卵、油揚 鶏ひき肉、煮干し 凍豆腐、味噌	りんご、干椎茸 チンゲンサイ、人参 玉葱、ピーマン	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 ウエハース
10 (土)		パン	パリパリおそば 卵スープ	中華麺(揚麺) 油、片栗粉 砂糖、ロールパン 丸ボーロ	牛乳、卵 豚肉、かまぼこ	玉葱、もやし キャベツ、人参 ねぎ、干椎茸	しょう油、塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
13 (火)	ごはん	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米、砂糖、油 ホットケーキミックス	牛乳、鶏肉もも 木綿豆腐、煮干し 豆乳(無調整) すりごま、味噌	小松菜、人参 プルーン(乾) ねぎ、干若布 生姜	しょう油、酒	牛乳 牛乳 ココアとプルーン の豆乳蒸しパン	牛乳 サブレ
14 (水)	誕生会		カレーピラフ 豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのすまし汁、バナナ	米、油、片栗粉 上新粉、ごま油 ゼリー	豚ヒレ、鶏肉 煮干し	バナナ、キャベツ、人参 ピーマン、パプリカ(赤) 干若布、ねぎ、塩昆布 刻みのり、出し昆布	カレールウ しょう油 酒、塩	牛乳 ゼリー	牛乳 あられ
15 (木)	ごはん	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	米、小麦粉 油、砂糖 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳、牛肉 かに風味かまぼこ バター(有塩)	玉葱、胡瓜 トマトピューレ スイートコーン(ホール) グリーンピース(冷凍)	ケチャップ ウスターソース 酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 クラッカー

～給食室からのお知らせ～

《節分にまつわるもの》



【豆】 季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を祓い清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」と言われているからです。

【焼嗅(やいかがし)】



戸口にいわしの頭やひいらぎをさします。

- いわし・・・いわしの臭みで鬼が近づかないように。
- ひいらぎ・・・葉のとげで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐために。

戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあります。いずれも邪気、疫鬼(えきぎ)を追い払うためといわれています。



2023年度 2月の献立表(16日~29日)



はつねほいくえん

日 曜	主食		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長 おやつ
	未満児	以上児		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
16 (金)	パン 	パン 	白菜シチュー ブロッコリーのサラダ	じゃが芋、小麦粉 油、砂糖 ロールパン かりんとう	牛乳、鶏肉 バター(有塩)	白菜、キャベツ 胡瓜、ブロッコリー 人参、エリンギ	酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 カステラ
17 (土)		ごはん 	親子うどん バナナ 	米、乾めん(うどん) 油、砂糖 せんべい	牛乳、卵、鶏肉 かまぼこ、煮干し	バナナ、ほうれん草 人参、玉葱 出し昆布	しょう油、酒	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ
19 (月)	ごはん 	ごはん 	肉じゃが(豚肉) なめこと豆腐のすまし汁	じゃが芋 米、砂糖、油 クッキー	牛乳、豚肉 木綿豆腐、煮干し	玉葱、人参、なめこ さやいんげん ねぎ、出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき
20 (火)	ごはん 	ごはん 	凍り豆腐と野菜の中華炒め えのきだけのスープ	米、油 ごま油	牛乳、豚肉 凍り豆腐	りんご、キャベツ 玉葱、えのき茸 人参、ねぎ にら、きくらげ	しょう油、塩	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 ウエハース
21 (水)	パン 	パン 	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	油、マヨドレ 小麦粉、片栗粉 ロールパン、砂糖 あられ	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐	ブロッコリー スイートコーン(クリーム) 玉葱、パセリ おやつ昆布	ケチャップ 酒、塩 しょう油	牛乳 牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 カップケーキ
22 (木)	ごはん 	ごはん 	魚のみそ煮 人参とじゃが芋のつや煮 青梗菜のすまし汁	米、じゃが芋 片栗粉、黒砂糖 砂糖	牛乳、鯖、赤味噌 黄粉、煮干し	チンゲンサイ 玉葱、人参 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 ビスケット
24 (土)	パン 	パン 	ほうれん草としめじの クリームパスタ ツナサラダ	スパゲッティ 小麦粉、油、砂糖 ロールパン 丸ボーロ	牛乳、豆乳(無調整) まぐろ油漬 ベーコン バター(有塩)	胡瓜、玉葱 ほうれん草、しめじ 人参、干ひじき	酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
26 (月)	ごはん 	ごはん 	タンドリーチキン マヨサラダ 小松菜と豆腐のスープ	米、油 マヨドレ 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳、鶏肉もも 木綿豆腐、すりごま かに風味かまぼこ 調製豆乳	小松菜、切干大根 ブロッコリー 干ひじき、干椎茸 生姜、にんにく	ケチャップ しょう油、塩 みりん、こしょう カレー粉	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 サブレ
27 (火)	パン 	パン 	おさかなバーグ トマト 野菜スープ	片栗粉、油 ロールパン あられ	牛乳、合挽肉 白身魚すり身 木綿豆腐 スキムミルク	トマト、玉葱 キャベツ、人参 パセリ おやつ昆布	ケチャップ 塩、こしょう	牛乳 牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 クッキー
28 (水)	ごはん 	ごはん 	ボルシチ もやしと人参のごまあえ	米、じゃが芋 砂糖、油 ホットケーキミックス	牛乳、牛肉 豆乳(無調整) エパミルク、すりごま バター(有塩)	玉葱、もやし、人参 キャベツ、ほうれん草 プルーン(乾)	ケチャップ しょう油 塩、こしょう	牛乳 牛乳 ココアとプルーン の豆乳蒸しパン	牛乳 クラッカー
29 (木)	ごはん 	ごはん 	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー コーンとキャベツの豆乳スープ	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖 クラッカー	牛乳、鶏もも肉 豆乳(無調整)	ブロッコリー キャベツ、パセリ スイートコーン(ホール)	塩麴、塩 しょう油	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 あられ



10時のおやつは0歳~2歳の未満児さんのみの提供です。

※0、1、2歳の麺の日は、麺の量を増やすため**主食(ごはん・パン)の提供はありません。**

※3・4・5歳は、**完全給食のため毎日主食提供を行いますので、家庭からの主食はいりません。**

※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	566	22.4	22.5	279	3.1	1.9	506	0.31	0.45	27
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	484	20.1	20.7	312	2.4	1.6	437	0.28	0.48	23

*平均栄養価は行事食を含む *延長おやつは含まない

