



令和3年度2月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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
1 (火)	白飯(*) ハヤシ風 五色和え バナナ	米、小麦粉 砂糖、マーガリン	ごま、脱脂粉乳 豚肉、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ トマト缶、にんじん、きゅうり 赤ピーマン、トマトピューレ グリーンピース、レモン、にんにく	しょうゆ、酢 塩 ウスターソース	アップル果汁 抹茶蒸しパン ミルク
2 (水)	食パン(*) 野菜炒め 白菜のスープ オレンジ	油、食パン 菓子	卵、豆腐、豚肉 飲むヨーグルト(鉄強化)	オレンジ、たまねぎ、はくさい キャベツ、にんじん、もやし ピーマン	しょうゆ、塩 酒	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 鉄強化ヨーグルト
3 (木)	白飯(*) いわしと南瓜の落とし揚げ 茹でキャベツ 野菜みそ汁 バナナ	米、片栗粉 油、砂糖	卵、黒ごま、つみれ 脱脂粉乳、いわし みそ、煮干し	バナナ、キャベツ、かぼちゃ はくさい、だいこん、たまねぎ にんじん、わかめ、ひじき しょうが、こんぶ	しょうゆ ケチャップ 酒、酢	アップル果汁 節分いわし ミルク
4 (金)	麦飯(*) 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁 オレンジ	米、押麦 マカロニ、砂糖	牛乳、卵、豆腐 さつま揚げ、鶏肉 きな粉、ごま、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん ひじき、こんぶ 切り干しだいこん	しょうゆ、塩	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
★ (土)	きつねうどん 茹で卵 牛乳 バナナ	うどん 砂糖 菓子	牛乳、卵、かまぼこ 鶏肉、油揚げ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 源氏パイ お茶
7 (月)	白飯(*) 麻婆豆腐 さつま汁 バナナ	米、片栗粉、油 さつまいも ホットケーキ粉 砂糖、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉 チーズ、みそ、赤みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、もやし にんじん、ピーマン、ねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが、こんぶ	しょうゆ、塩 酒	お茶 ハイハイ チーズ入りホームケーキ 牛乳
8 (火)	麦飯(*) さばとかぼちゃの焼きもの ゆでブロッコリー すまし汁 オレンジ	米、押麦 片栗粉、砂糖 油	豆乳、鶏肉、豆腐 脱脂粉乳、さば きな粉、煮干し	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ ブロッコリー、こまつな、こんぶ にんにく、しょうが	しょうゆ、塩	アップル果汁 豆乳もち ミルク
9 (水)	食パン(*) オムレツ 人参サラダ 豆腐と野菜のスープ バナナ	食パン 油、砂糖 菓子	牛乳、卵、豆腐 チーズ、鶏肉、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン、ピーマン	しょうゆ、塩 酢	お茶 がんばれ野菜家族 ビスコ 牛乳
10 (木)	白飯(*) 松風焼き キャベツのおかか和え 根菜のみそ汁 オレンジ	米、油、砂糖 食パン、グラニュー糖 じゃがいも マーガリン、パン粉	黒ごま、ごま、豚肉 脱脂粉乳、みそ、卵 煮干し、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、こんぶ	酢、しょうゆ	アップル果汁 ラスク ミルク
★ (土)	焼きうどん 茹で卵 牛乳 オレンジ	うどん 油 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かまぼこ かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好み焼きソース	アップル果汁 チョイス お茶

給食室からの お知らせ



2月は一年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかり摂りましょう。毎日の食事には免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取も一緒に摂りましょう。免疫力を高めるおすすめの食材 ・にんにく…殺菌、抗ウイルス作用、細胞の活性化 ・納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)…腸内環境を整える ・しょうが…殺菌作用。血行をよくして体を温める ・だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える ・バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血液塩分を排泄する また、冬野菜にはビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋たスープでとりいれると効果的です。体調を崩したときには、十分な水分補給と胃腸に優しい食事にします。おかゆは水分多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、軟らかく煮た野菜スープや卵がゆでもOKです。調理員 竹下 美保

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
21日(月)です



令和3年度2月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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	
14 (月)	白飯(*) ひき肉カレー ほうれん草サラダ	バナナ	小麦粉、米 じゃがいも マーガリン、砂糖 マヨネーズ	牛乳、豚肉、ちくわ 卵、脱脂粉乳、チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ ほうれんそう、にんじん グリーンピース、トマトピューレ しょうが、にんにく、コーン	しょうゆ ケチャップ、酢 ウスターソース カレー粉、塩	お茶 ハイハイ ブラウニー 牛乳
15 (火)	白飯(*) 炊き合わせ たまねぎのみそ汁	オレンジ	砂糖、油、米 ながいも	生揚げ、豆腐 さつま揚げ、鶏肉、みそ 煮干し、脱脂粉乳	かぼちゃ、オレンジ、だいこん たまねぎ、にんじん えのきたけ、グリーンピース オレンジ果汁、こんぶ	しょうゆ、酒	アップル果汁 米粉のみかん蒸しパン ミルク
16 (水)	食パン(*) じゃが芋とブロッコリーのソテー 白菜のクリームシチュー	バナナ	油、食パン じゃがいも マーガリン 小麦粉、菓子	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ、にんじん はくさい、ブロッコリー グリーンピース	しょうゆ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
★ 17 (木)	コーンご飯 チキンカツ 大根サラダ かき玉汁	ゼリー	米、小麦粉、砂糖 パン粉、油、粉糖 コーンスターチ マーガリン、マヨネーズ	鶏肉、卵、脱脂粉乳 煮干し	だいこん、たまねぎ、にんじん コーン、きゅうり、わかめ こんぶ	しょうゆ、酢 酒、塩 ケチャップ パセリ粉	アップル果汁 スノーボール ココアミルク
18 (金)	白飯(*) 親子煮 豆腐のみそ汁	リンゴ	油、米 じゃがいも 水あめ、砂糖	牛乳、卵、豆腐 鶏肉、さつま揚げ、みそ 煮干し	りんご、にんじん、たまねぎ もやし、グリーンピース、わかめ こんぶ	しょうゆ 酒、塩	お茶 マンナ 米ポン 牛乳
★ 19 (土)	スパゲティーナポリタン 牛乳	バナナ	スパゲティ 食パン 油	牛乳、卵 豚肉、チーズ	バナナ、たまねぎ にんじん、ピーマン ブルーベリージャム	ケチャップ ウスターソース	アップル果汁 ジャムパン お茶
21 (月)	麦飯(*) さばと豆腐のカレー炒め 南瓜のみそ汁	バナナ	米、押麦 じゃがいも 油	牛乳、豆腐、さば水煮 卵、みそ、煮干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ もやし、にら、わかめ こんぶ、あおのり	塩 カレー粉	お茶 ハイハイ フライドポテト 牛乳
22 (火)	食パン(*) ひじき入り豆腐バーグ 茹でキャベツ 小松菜スープ	オレンジ	油、食パン 小麦粉、砂糖 マーガリン パン粉	脱脂粉乳、豚肉 豆腐、卵、みそ	オレンジ、たまねぎ、もも缶 こまつな、キャベツ、にんじん ひじき	しょうゆ、酒 塩、酢	アップル果汁 黄桃ケーキ ミルク
24 (木)	麦飯(*) レパニラ炒め(そら〜つき) 白菜のみそ汁(全園児) バナナ(全園児)	ひかりぐみクッキング 手作りぎょうざ	ごま油、油 砂糖、米 押麦、ごま油	鶏レバー、卵、豆腐 みそ、牛乳、煮干し かつお節、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ にんじん、にら、しょうが こんぶ	しょうゆ 酒、酢	アップル果汁 焼きおにぎり お茶
25 (金)	白飯(*) ポークシチュー 大根サラダ	オレンジ	米、油、小麦粉 じゃがいも ポップコーン マーガリン、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ 脱脂粉乳、ごま	オレンジ、たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん、きゅうり グリーンピース、わかめ トマトピューレ	ケチャップ 酢、塩 ウスターソース	お茶 マンナ ポップコーン 牛乳
★ 26 (土)	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 食パン 砂糖、マーガリン	牛乳、卵、さつま揚げ きな粉、鶏肉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 きな粉トースト お茶
28 (月)	白飯(*) おからの炒り煮 つみれ汁	バナナ	米、砂糖、油 片栗粉、ごま油	牛乳、おから、卵 白身魚すり身、豆乳 さつま揚げ、しらす干し かまぼこ、煮干し、ごま	バナナ、にら、たまねぎ はくさい、にんじん、コーン ねぎ、こんぶ、しょうが グリーンピース	しょうゆ 酒、塩	お茶 ハイハイ チヂミ 牛乳

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

21日(月)です