



令和4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 (水)	白飯(*) 豚肉の柳川風煮物 豆腐のみそ汁 バナナ	米、砂糖、油 菓子	牛乳、卵、豆腐 豚肉、みそ、煮干し	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし ごぼう、わかめ こんぶ、バナナ	しょうゆ みりん 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 牛乳
2 (木)	麦飯(*) 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁 オレンジ	米、押麦 食パン、砂糖 マーガリン グラニュー糖	脱脂粉乳、卵 豆腐、さつま揚げ 鶏肉、ごま、煮干し	たまねぎ、にんじん、ひじき 切り干しだいこん、こんぶ オレンジ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 ラスク ミルク
3 (金)	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、小麦粉 さつまいも 砂糖 片栗粉、油	牛乳、いわしつみれ みそ、卵 煮干し、黒ごま	キャベツ、かぼちゃ はくさい、だいこん、わかめ にんじん、たまねぎ、ひじき しょうが、こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 酒、酢 ケチャップ 麦茶	お茶 マンナ 鬼まんじゅう 牛乳
★ 4 (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳 オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵、さつま揚げ 鶏肉、煮干し	たまねぎ、にんじん わかめ、干しいたけ こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶
6 (月)	白飯(*) 麻婆豆腐 さつまいも汁 バナナ	米、小麦粉 さつまいも 砂糖 片栗粉、油	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、みそ 赤みそ、煮干し	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、バナナ	しょうゆ、塩 酒、抹茶 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 ハイハイ 抹茶蒸しパン ミルク
7 (火)	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、パン粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉、油	豆乳、鶏肉、みそ 脱脂粉乳、卵、ごま きな粉、煮干し かつお節、黒ごま	たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、こんぶ、オレンジ	酢、しょうゆ 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
8 (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	油、砂糖 食パン 菓子	牛乳、卵、豆腐 チーズ、鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン ピーマン、バナナ	しょうゆ、塩 酢 がらスープ素 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ビスコ 牛乳
9 (木)	麦飯(*) さばのおろし煮 すまし汁 オレンジ	米、押麦 マカロニ 砂糖	さば、豆腐 脱脂粉乳 きな粉、煮干し	だいこん、たまねぎ にんじん、えのきたけ わかめ、こんぶ しょうが、オレンジ	しょうゆ、塩 酒 麦茶	アップル果汁 マカロニあべかわ ミルク
10 (金)	白飯(*) ひき肉カレー ほうれん草サラダ バナナ	油、米 じゃがいも マヨネーズ 水あめ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉 ちくわ	たまねぎ、キャベツ ほうれんそう にんじん、コーン グリーンピース、バナナ	しょうゆ、塩 カレールー (小麦粉、卵、乳不使用) 酢、麦茶	お茶 マンナ 米ボン 牛乳
13 (月)	白飯(*) おからの炒り煮 つみれ汁 りんご	米、砂糖 油、片栗粉 マーガリン	牛乳、白身魚すり身 おから、さつま揚げ かまぼこ、煮干し	コーン、たまねぎ はくさい、にんじん グリーンピース、ねぎ こんぶ、しょうが、りんご	しょうゆ、酒 塩、パセリ粉 麦茶	お茶 ハイハイ バターコーン 牛乳

給食室からのお知らせ



2月は1年の中でも気温が低く体調を崩しやすい季節です。そんな寒さにも負けず、子どもたちは園庭で元気いっぱい遊んでいます。丈夫な体をつくるためには外遊びも大切ですが、食生活で免疫力を高めることも重要です。そして、2月3日は節分です。旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春の前日である節分には無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると縁起がよいとされています。今年の恵方は「南南東のやや南」です。ご家庭でも楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

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・ヨーグルト等の発酵食品】腸内環境を整える
- 【小松菜・ほうれん草】ビタミンA・C・Eを多く含む抗酸化力が高い。殺菌、デトックス作用
- 【しょうが】殺菌作用、血行を良くして、体を温める 【大根】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

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
20日(月)です



令和4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 (火)	白飯(*) 炊き合わせ たまねぎのみそ汁 バナナ	米、小麦粉 砂糖 マーガリン ココア	生揚げ、豆腐、鶏肉 脱脂粉乳、卵 さつま揚げ、みそ 煮干し	かぼちゃ、だいこん たまねぎ、にんじん えのきたけ、グリーンピース こんぶ、バナナ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 ブラウニー ミルク
15 (水)	食パン(*) じゃが芋とたまねぎのソテー 白菜のクリームシチュー オレンジ	小麦粉、食パン じゃがいも、砂糖 マーガリン、油 コーンスターチ	牛乳、鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん はくさい、グリーンピース オレンジ	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉、麦茶 バニラエッセンス	お茶 がんばれ野菜家族 スノーボール 牛乳
16 (木)	白飯(*) 親子煮 豆腐のみそ汁 バナナ	米、砂糖、油 じゃがいも 菓子	卵、豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、さつま揚げ みそ、煮干し	にんじん、たまねぎ、もやし グリーンピース、わかめ こんぶ、バナナ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 ハイハイ ぼたぼた焼き ミルク
★ 17 (金)	コーンご飯 チキンカツ 大根サラダ 根菜スープ ゼリー 	米、小麦粉 じゃがいも マヨネーズ、油 パン粉、ゼリー	牛乳、鶏肉、卵 かつお節	だいこん、たまねぎ にんじん、コーン グリーンピース、バナナ	しょうゆ、酒、塩 がらスープ素 ケチャップ、酢 パセリ粉、麦茶	お茶 マンナ バナナ 牛乳
★ 18 (土)	スパゲティーナポリタン 牛乳 バナナ	スパゲティ 油 菓子	牛乳、卵 豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん ピーマン、バナナ	ケチャップ ウスターソース 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
20 (月)	白飯(*) ツナじゃが 南瓜のみそ汁 バナナ	食パン、油 じゃがいも 米、砂糖 糸こんにゃく	牛乳、豆腐、煮干し まぐろ水煮、みそ ハンバーグ	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、グリーンピース わかめ、こんぶ、バナナ	しょうゆ みりん ケチャップ 麦茶	お茶 ハイハイ サンドイッチ 牛乳
21 (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	米、食パン 砂糖、油 ごま油 パン粉	鶏肉、豆腐、卵 脱脂粉乳、みそ かつお節	たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん ひじき、オレンジ	しょうゆ、塩 酒、酢 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 焼きおにぎり お茶
22 (水)	麦飯(*) レバニラ炒め 白菜のみそ汁 バナナ	米、押麦 油、砂糖 ごま油、菓子	鶏レバー、豆腐、卵 みそ、牛乳、煮干し 飲むヨーグルト	はくさい、たまねぎ にんじん、にら、しょうが こんぶ、バナナ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 おにぎりせんべい 鉄強化ヨーグルト
24 (金)	白飯(*) ポークシチュー 大根サラダ オレンジ	米、小麦粉 じゃがいも、油 マーガリン、砂糖 ポップコーン	牛乳、豚肉、ちくわ 脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん グリーンピース、わかめ トマトピューレ、オレンジ	酢、塩、麦茶 デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	お茶 マンナ ポップコーン 牛乳
★ 25 (土)	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳 バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵、脱脂粉乳 さつま揚げ 鶏肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 ハーベスト お茶
27 (月)	白飯(*) 肉豆腐 わかめのみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油 さつまいも 糸こんにゃく	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、煮干し、ごま	たまねぎ、にんじん えのきたけ、グリーンピース 干しいたけ、わかめ こんぶ、オレンジ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 ハイハイ 大学芋 牛乳
28 (火)	食パン(*) 野菜炒め 白菜のスープ バナナ	米、油 食パン	卵、豆腐、豚肉 しらす干し、ごま	たまねぎ、はくさい キャベツ、にんじん もやし、ピーマン、バナナ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 じゃごまおにぎり お茶

(*)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

20日(月)です