



予 定 献 立 表



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	487	17.3	15.7	1.5
3~5歳児	525	19.0	17.4	1.8

2022年2月

★2月の旬★

かぶ、大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、きょうな、春菊
ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、菜の花、れんこん、さわら、柑橘類、いちご

♡午前おやつ ☆午後おやつ
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。野澤

	1日(火)	2日(水)	3日(木)節分	4日(金)	5日(土)
♡	♡甘酒・ぱりんこ	♡飲むヨーグルト・ビスコ	♡ホットココア・クラッカー	♡ホットミルク・バナナ	♡
	コーンクリームパスタ きのこのガーリック炒め 野菜のスープ 果物	麦ごはん 魚の西京焼き レンコンきんぴら 春菊とお麩のすまし汁	恵方巻 春雨サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 果物	ハヤシライス 人参サラダ 果物	ながかみ弁当
☆	☆レーズンクッキー・牛乳	☆きなこヨーグルト	☆豆まき(豆・お菓子)	☆福豆ごはん	☆
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡ホットミルク・バナナ	♡甘酒・ぱりんこ	♡飲むヨーグルト・ビスコ	♡ホットココア・クラッカー	♡	♡
ごはん から揚げ 大根サラダ もやしとキャベツの味噌汁	お弁当の日	玄米ごはん 魚のごま焼き 干草和え わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏の水炊き鍋 切干大根の煮物 果物	建国記念日	ながかみ弁当
☆汁ビーフン	☆アップルクーヘン・牛乳	☆人参ポタージュ・クラッカー	☆鬼まんじゅう・牛乳	☆	☆
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡ホットミルク・バナナ	♡甘酒・ぱりんこ	♡飲むヨーグルト・ビスコ	♡ホットココア・クラッカー	♡ホットミルク・バナナ	♡
ごはん 麻婆豆腐丼 中華サラダ 大根の中華スープ	肉うどん 炒り高野 果物	納豆ごはん 魚の照り焼き ひじきとちくわの煮物 けんちん汁	玄米ご飯 鶏むね肉の塩麹鍋 おからの炒め煮 果物	手作りパン ポークビーンズ ごぼうサラダ チーズ	ながかみ弁当
☆米粉と豆腐のブラウニー・牛乳	☆蒸しようかん・牛乳	☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆プリン・牛乳	☆じゃこたくあんごはん・牛乳	☆
21日(月)	22日(火)お誕生日会	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
♡ホットミルク・バナナ	♡甘酒・ぱりんこ	♡	♡ホットココア・クラッカー	♡ホットミルク・バナナ	♡
麦ごはん 厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物 大根とねぎの味噌汁	バターチキンカレーライス フレンチサラダ 果物	天皇誕生日	ごはん 豚バラのみぞれ鍋 ブロッコリーのごま和え 果物	ごはん 酢豚 もやしのナムル ねぎの中華スープ	ながかみ弁当
☆黒糖もち・牛乳	☆チーズ蒸しパン牛乳	☆	☆ほうれん草とチーズのパンケーキ・牛乳	☆じゃがいもガレット・牛乳	☆
28日					
♡ホットミルク・バナナ					
ごはん 擬製豆腐 キャベツの塩昆布和え お麩とじゃがいもの味噌汁					
☆ジャムサンド・牛乳					



《 太巻きを食べて福を巻き込む
今年の方角は北北西です 》

節分には「恵方に向けて太巻きを食べる」という風習があります。
巻き寿司で「福を巻き込む」、包丁を入れずに丸かぶりをして
「縁を切らない」という意味が込められています。

《 大豆は「畑の豆」 》

節分の鬼退治に活躍する大豆は、「畑の肉」といわれるほどたんぱく質、カルシウムなどのミネラルも豊富です。
豆腐・おから・納豆・味噌など大豆は多くの食品に加工されます。
マメに健康に過ごせるように毎日の食事に上手に利用していきましょう。

◆お弁当の日：
2月8日(火)

