






2月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成30年2月

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 木	沖縄風ちゃんぽん みそ汁(豆腐、わかめ) ほうれん草のナムル フルーツ	大学いも 小魚 麦茶	豚もも肉 かまぼこ 卵 島豆腐 みそ ちくわ 煮干し	米 三温糖 白ごま さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	キャベツ たまねぎ にんじん にら わかめ ほうれん草 バナナ
2 金	 ちらし寿司 みそ汁(あさり、絹ごし、みつば) さんまの蒲焼き キャベツごま和え、フルーツ	節分豆 コーンフレーク ヨーグルト 小魚	卵 あさり 絹ごし豆腐 みそ さんま 水煮大豆 ちくわ 脱脂粉乳 煮干し	米 三温糖 コーンフレーク	にんじん しいたけ いんげん みつば キャベツ オレンジ
3 土	豚丼 みそ汁(なめこ、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	豚もも肉 みそ	米 しらたき 三温糖	はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん なめこ わかめ きゅうり バナナ
5 月	三色丼 みそ汁(油揚げ、玉ねぎ) スライストマト チーズ フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 油揚げ みそ チーズ 煮干し 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 じゃがいも	ほうれん草 たまねぎ トマト バナナ
6 火	あわご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 照り焼きチキン 大根炒め フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	みそ とりもも シーチキン 卵 煮干し	米 もちきび 三温糖 さつまいも 小麦粉	かぼちゃ 長ねぎ だいこん にんじん にら オレンジ
7 水	タコライス みそ汁(大根、ねぎ) フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	牛ひき肉 チーズ 島豆腐 みそ 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ トマト ねぎ バナナ
8 木	麦ご飯 ゆし豆腐 魚フライ ブロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	ゆし豆腐 白身魚 卵 シーチキン 納豆 煮干し 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 食パン 三温糖	ねぎ たまねぎ ブロッコリー トマト コーン オレンジ
9 金	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	ざくざくクッキー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 卵 煮干し 牛乳 脱脂粉乳	米 こんにゃく 三温糖 小麦粉 コーンフレーク	だいこん ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれん草 オレンジ
10 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	サブシ 麦茶	丸かまぼこ 三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
12 月	建国記念日振替休日				
13 火	あわご飯 みそ汁(豆腐、冬瓜) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	サーターアングー 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚レバー シーチキン 納豆 卵 煮干し 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび マヨネーズ 小麦粉 三温糖	とうがんにんじん たまねぎ もやし にか キャベツ コーン バナナ
14 水	 ご飯、野菜スープ ハンバーグ(きのこソース) ポテトサラダ 納豆、フルーツ	ココアクッキー 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 納豆 煮干し 牛乳 脱脂粉乳	米 パン粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 三温糖	ほうれん草 はくさい コーン しめじ たまねぎ カットトマト にんじん きゅうり りんご オレンジ

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
15 木	もずく丼 みそ汁(豆腐、わかめ) スライストマト フルーツ	ホットケーキ 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 島豆腐 みそ 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ トマト バナナ
16 金	 クリームパン 小魚 麦茶	煮干し			
17 土	 保育参観	とりもも	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん	～カレーパーティー～ (13時まで保育)
19 月	ご飯 みそ汁(長ねぎ、なめこ) チンジャオロース風 大根の和え物 納豆 フルーツ	ミニドッグ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚もも肉 シーチキン 納豆 ソーセージ 牛乳 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖 ホットケーキ ミックス	長ねぎ なめこ ピーマン 赤パプリカ だけのこ たまねぎ にんじん だいこん わかめ オレンジ
20 火	麦ご飯 豚汁 鮭の照り焼き もやしのナムル フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	豚もも肉 島豆腐 みそ 鮭 卵 煮干し	米 押麦 さつまいも 白ごま 小麦粉	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし ほうれん草 にんじん バナナ かぼちゃ
21 水	ご飯 みそ汁(じゃがいも、わかめ) 蒸し鶏のおろしソースかけ りんごサラダ 納豆 フルーツ	いちごムース 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ とりもも 納豆 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	わかめ だいこん りんご キャベツ にんじん レーズン バナナ
22 木	あわご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 麦茶	みそ 厚揚げ とりもも ちくわ 納豆 煮干し	米 もちきび おつゆ麩 板こんにゃく じゃがいも さつまいも	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレンジ
23 金	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 人参りしり きゅうりのおかか和え フルーツ	黒糖揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ シーチキン 卵 しらす干し 糸かつお きな粉 煮干し 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 粉黒糖	ねぎ にんじん たまねぎ にら きゅうり オレンジ
24 土	ハヤシライス キャベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	牛肉	米	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト キャベツ きゅうり バナナ
26 月	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) 肉じゃが ほうれん草のごま和え 納豆 フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 ちくわ 納豆 脱脂粉乳 卵 煮干し 牛乳	米 じゃがいも しらたき 三温糖 さつまいも	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ いんげん ほうれん草 オレンジ
27 火	ドライカレー きのこスープ ゆで卵 塩もみきゅうり フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	豚ひき肉 水煮大豆 卵 金時豆 煮干し	米 押麦 粉黒糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト えのき しめじ キャベツ きゅうり バナナ
28 水	 赤飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物 フルーツ	ミルク蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤー かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 黒米 こんにゃく 三温糖 黒ゴマ ホットケーキ ミックス	しいたけ だけのこ ゆでごぼう にんじん きゅうり オレンジ

- あか … 血や肉、骨をつくる
- きいろ … 力や熱となる
- みどり … 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※ おやつ(脱脂乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

●食育クイズ●
Q. 節分の日に食べるのり巻きを何と呼ぶでしょう?
①かっぱ巻き ②恵方巻 ③鉄火巻
A. 正解は②。「恵方」とはその年の1番良いとされる方角のことで、毎年変わります。節分には恵方を向き、7種類の具材を使った太巻きを食べると縁起が良いと言われています。ちなみに、今年の恵方は南南東です。

