

2月のよていこんだてひょう

2024年

千代田せいが保育園

| ひ | ようび | ちゅうしょく | 3じのおやつ | きいろ ねつや ちからになるもの | あかいろ ちやにくになるもの | みどりいろ からだのちょうしを ととのえるもの | 家庭での ポイント |
|--------------------------------------|-----|--|---|---|---|--|--------------|
| 1・15・29 | もく | ごはん とうふのごもくやき チンゲンサイののりみいため じゃがいものみそしる オレンジ | バナナケーキ ぎゅうにゅう | こめ、あぶら さつまいも じゃがいも ホットケーキ さとう | とりにく、とうふ ひじき、わかめ ぎゅうにゅう | にんじん、しょうが チンゲンサイ、えのき ねぎ、オレンジ バナナ | 魚類 |
| 2・16 | きん | ごはん だいたいハンバーグ (16日ハンバーグ) ブロッコリーのごまあえ ふのすましじる バナナ | てまきずし(2日) たらことわかめのおにぎり たべるこざかな | こめ、あぶら さとう、ごま やしふ、マヨドレ | ぶたにく、だいたい とうふ、なつとう たまご、ツナ、いわし たらこ(16日) わかめ(16日) ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん ブロッコリー、バナナ だいたい、こまつな きゅうり | きのこ類 |
| 3・17 | ど | カレーうどん じゃがいもとツナののり ヨーグルト | おかし りんごジュース | うどん じゃがいも あぶら | ぶたにく、あぶらあげ ツナ、ヨーグルト ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん ねぎ、いんげん | 緑黄色野菜類 |
| 5・19 | げつ | ごはん とりにくのからあげ れんこんのきんぴら とうふとなめこのみそしる みかん | フルーツヨーグルト ウエハース | ごはん あぶら さとう | とりにく とうふ ヨーグルト | れんこん、にんじん ピーマン、ねぎ みかん | 魚類 |
| 6・20 | か | ごはん てづくりふりかけ カレイのつけやき もやしとこまつなのりしおナムル だいたいのみそしる キウイフルーツ | ふラスク ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう やしふ バター | カレイ、さくらエビ いわし、こなチーズ あぶらあげ、のり ぎゅうにゅう | もやし、こまつな にんじん、だいたい キウイフルーツ | 緑黄色野菜類 |
| 7・21 | すい | しょうゆラーメン いなりぎょうざ バナナ | おかかチーズおにぎり たべるこざかな | ちゅうかめん あぶら | ぶたにく、あぶらあげ あさり、しらすぼし チーズ、かつおぶし イワシ | きゃべつ、たまねぎ にんじん、はくさい にら、しょうが バナナ | 緑黄色野菜類 |
| 8・22 | もく | カレーライス コールスローサラダ やさいスープ オレンジ | レーズンむしパン のむヨーグルト | こめ じゃがいも あぶら、マヨドレ ホットケーキ | とりにく、とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん れんこん、きゃべつ きゅうり、オレンジ ほうれんそう、レーズン | きのこ類 |
| 9・26 | きん | ごはん さけのしおやき こまつなのごまあえ とんじる バナナ | きなこあげパン ぎゅうにゅう | こめ、あぶら コッペパン、さとう さつまいも、ごま | さけ、きなこ ぎゅうにゅう | こまつな、にんじん もやし、コーン だいたい、ねぎ バナナ | 乳製品類 |
| 10・24 | ど | たきこみごはん とんじる ヨーグルト | おかし りんごジュース | こめ あぶら さとう | とりにく ぶたにく ヨーグルト あぶらあげ | にんじん、だいたい ねぎ、さといも | 乳製品類 |
| 13・27 | か | ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいたいのうまに とうふとほうれんそうのみそしる キウイフルーツ | チヂミ ぎゅうにゅう | ごはん あぶら さとう こめこ | ぶたにく、あぶらあげ とうふ、ぎゅうにゅう | たまねぎ、しょうが きりぼしだいたい にんじん、ほうれんそう キウイフルーツ、にら | 魚類 |
| 14・28 | すい | ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーのたまねぎドレッシング やさいスープ バナナ | とうふガトーショコラ しおこんぶおにぎり(28日) のむヨーグルト | ロールパン、こめ あぶら、さとう こめこ、ごま | とりにく、ヨーグルト ちくわ、とうふ しおこんぶ、ベーコン | ブロッコリー、バナナ にんじん、たまねぎ | きのこ類 |
| <p>昼食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量)</p> | | | エネルギー | 511kcal | 鉄 | 2.4mg | |
| | | | たんぱく質 | 20.7g | カルシウム | 202mg | |
| | | | 脂質 | 15g | 食塩 | 1.5g | |

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります
- 22日(木)はお誕生日献立、2日(金)は節分メニューです。
- 午前おやつに牛乳を提供しています。



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続くそう
ですね。冬が旬の野菜は甘みがあって、とっても美味しくビタミ
ン類などの栄養も豊富です♪バランスよく、いろんなものを食
べるように心がけて元気に冬を乗り切りましょう☆

調理 増田・鈴木



2月3日は節分です！今年の方角は東北東！

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは、「立春」=季節の変わり目のことを意味しています。
昔は季節の変わり目には悪いが入りやすいと考えられていたので、豆まきの邪気払いを行います。



おにはぞと！くはうち！