



令和5年 2月 献立



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	水	和風スパゲティー コンソメスープ(大根・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
2	木	麻婆豆腐 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁(きゃべつ・人参・油揚げ) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・クラッカー
3	金	味噌おでん 白菜のおひたし 納豆(卵) そうめん汁 果物	牛乳・せんべい	牛乳・豆腐ドーナツ
4	土	ぎょうざ 塩ラーメン 果物	菓子	菓子
6	月	巾着卵 いんげんのごま和え 煮豆 味噌汁(生わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・フレークケーキ
7	火	魚のフリッター ドレッシング和え あんかけ汁(ほうれん草・豆腐・竹輪・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・かりんとう
8	水	きのこシチュー シーチキンサラダ 果物	牛乳・ビスケット	ジョア・菓子
9	木	炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 味噌汁(すり身・大根・人参) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・きな粉蒸しパン
10	金	ポークチャップ ごまマヨネーズ和え(ブロッコリー・人参) 卵スープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クラッカー
13	月	かに玉あんかけ 酢の物 五目納豆 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
14	火	魚のごま照り焼き ソテー(ほうれん草・人参・コーン) あんかけ汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ふかし芋
15	水	焼きうどん 肉団子スープ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・クラッカー
16	木	豆腐ハンバーグ ひじき煮 お吸い物(生わかめ・人参・卵) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
17	金	魚の竜田揚げ 五色和え 中華スープ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・お好み焼き
18	土	しゅうまい 正油ラーメン 果物	菓子	菓子
20	月	豚肉の柳川風 大根の炊き合わせ さつま汁 果物	麦茶・果物	牛乳・クッキー
21	火	ビビンバ ロールフライ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
22	水	ミートスパゲティー コンソメスープ(ほうれん草・人参・卵) 果物	牛乳・せんべい	フルーチェ
24	金	カレー 野菜サラダ 福神漬 麦茶 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ビスケット
25	土	チキンナゲット 五目うどん 果物	菓子	菓子
27	月	和風オムレツ 切り干し大根煮 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
28	火	白身魚のムニエル ごま和え(小松菜・人参) あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・揚げ芋

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

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。普段から色々な食べ物をバランスよく食べて、風邪などに負けない身体を作りましょう。



大豆パワー

大豆には良質のたんぱく質がたくさん含まれています。その他にも脂質・炭水化物・食物繊維・カリウム・カルシウム・鉄など、様々な栄養素が含まれている自然のバランス栄養食とも言えます。大豆からできている食材には、煮豆・豆腐・納豆・正油・きな粉・おから・湯葉などがあります。色々な食材から大豆パワーを吸収して元気に過ごしましょう。



★恵方巻き★

恵方巻きとは、節分にその年の恵方(今年は南南東)を向いて食べると縁起が良いといわれています。

『福を巻き込む』ことから伝わり、七福神にちなんで

具材は七種類使うとより福を呼ぶといわれています。



1ヶ月平均栄養価

熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量	
1~2歳	445kcal	17.6g	14.0g	1.5g
3~5歳	343kcal	17.2g	14.9g	1.4g

☆手作りおやつは3・6・9・14・17・22・28日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

1~2歳

3~5歳

