



# 2月の予定献立表



発行日：令和5年2月  
作成者：岡村

月 火 水 木 金 土

午前 (未満児のみ)				1	2	3	4					
昼食				麦ごはん たまごスープ 肉豆腐	中華丼 じゃがいもの味噌汁 みかん	<節分の日給食> ゆかりごはん けんちん汁 さばのいり焼き ビーンズサラダ	ひじきと鶏のそぼろ丼 ツナとじゃがいもの煮物					
午後				牛乳、ドーナツ	フルーチェ	牛乳、鬼まんじゅう	バナナ					
午前 (未満児のみ)	6	牛乳、クッキー	7	牛乳 ウエハース	8	牛乳、白い風船	9	牛乳、リッツ	10	牛乳、きなこ菓子	11	
昼食		ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉の黄金焼き 白菜のツナ和え		食パン ミネストローネ タンドリーチキン ゴマダレサラダ		麦ごはん かぶのすまし汁 さわらのムニエル さつまいもサラダ		ごはん なめこの味噌汁 鶏のから揚げ ほうれん草の納豆和え		ごはん 豆腐の味噌汁 筑前煮		建国記念の日
午後		牛乳、ビスケット		炊き込みおにぎり		ジュース りんごジャム蒸しパン		牛乳、オレンジゼリー		牛乳、チーズトースト		
午前 (未満児のみ)	13	牛乳、クッキー	14	牛乳 ウエハース	15	牛乳、白い風船	16	牛乳、リッツ	17	牛乳、きなこ菓子	18	牛乳、おかき
昼食		麦ごはん 里芋のすまし汁 鮭のマヨネーズ焼き 白菜のボン酢和え		<バレンタインデー給食> キーマカレー りっちゃんサラダ みかん		味噌ラーメン ブロッコリーの中華和え ゼリー		<誕生会給食> ごはん キャベツのすまし汁 変わりシューマイ 小松菜の和え物		<食育の日給食> ～フィリピン～ アドボ丼 シニガンスープ マカロニサラダ		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え
午後		牛乳、パイ菓子		牛乳 ハート型クッキー		青のりおにぎり		牛乳 フルーツサンド		牛乳、バナナルンピア		バナナ
午前 (未満児のみ)	20	牛乳、クッキー	21	牛乳 ウエハース	22	牛乳、白い風船	23	牛乳、リッツ	24	牛乳、きなこ菓子	25	牛乳、おかき
昼食		ごはん すまし豚汁 鶏肉のピカタ 梅ドレッシングサラダ		コッペパン クリームシチュー レタスとじゃこのサラダ バナナ		麦ごはん 大根のすまし汁 さわらの西京焼き かみかみチーズサラダ		天皇誕生日		ごはん 豆乳味噌汁 なすと豚肉の炒め物 りんご		肉ごはん ブロッコリーのツナサラダ
午後		ヨーグルト、せんべい		たくあんおにぎり		牛乳、黒糖マフィン				牛乳、いりこ、クッキー		せんべい
午前 (未満児のみ)	27	牛乳、クッキー	28	牛乳 ウエハース								
昼食		ごはん かぼちゃの味噌汁 赤魚の煮つけ 切干大根の和え物		ナポリタン コーンポタージュ りんごサラダ								
午後		牛乳、きなこ揚げパン		梅しらすおにぎり								

## 給食だより

📅 暦の上では春ですが、1年で一番寒いのが2月です。風邪やインフルエンザが流行する季節なので、「手洗い・うがい」をしっかりと行い、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防をしっかりととり、風邪に負けないよう気をつけましょう。

🗓️ 毎月19日は食育の日で、今月は「フィリピン」です。(17日に実施) **アドボ丼**

フィリピンの家庭料理です。「アドボ」とは漬けこむという意味があり、お肉を漬けてこんで煮込んだ料理です。

**シニガンスープ**  
酸味の効いたスープです。実際は、サンパロック(マメ科の植物)を使用しますが、給食では梅干しとレモン汁で代用します。

**マカロニサラダ**  
フィリピンのマカロニサラダは甘いことが特徴で、練乳とパイナップルが入っています。

**バナナルンピア**  
「ルンピア」とは春巻きのこと、フィリピンで有名なバナナを巻いて揚げた春巻きになります。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児 462kcal	以上児 513kcal
たんぱく質	未満児 18.2g	以上児 20.0g
脂質	未満児 15.7g	以上児 15.2g

園の都合により献立を変更する場合がございます。