2023年　2月　　予定献立表

この花ナーサリ　・　この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	あわごはん　　デザート 牛肉のすき焼き風煮 揚げぎょうざ みそ汁（わかめ・えのき）	牛乳 おからバナナマフィン	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、きび	牛乳、揚げ豆腐、牛肉、卵、みそ、おから	はくさい、こんにゃく、たまねぎ、えのきだけ、バナナ、にんじん、レモン、長ねぎ、わかめ
2	木	大豆入りそぼろ丼 キャベツとわかめの中華和え けんちんみそ汁 くだもの	恵方巻き ぼうろ	米、さといも、ごま油、油、ぼうろ（乳、卵、大豆）	鶏ひき肉、揚げ豆腐、みそ、しらす干し、さくらでんぶ（魚・小麦）、大豆	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、かんぴょう、のり、ねぎ、いりごま、わかめ、りんご、しょうが
3	金	麦ごはん　　くだもの チキンの照り焼き 豆腐チャンプルー みそ汁（じゃがいも・しめじ）	野菜ジュース ウインナードッグ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、じゃがいも、油、押麦	鶏肉、豆腐、ウインナー（乳・鶏・豚）、豚肉、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、にら、にんにく、バナナ
4	土	カレーライス キャベツと大豆のツナサラダ ミートボール くだもの	ゼリー せんべい	米、じゃがいも、しょうゆせんべい、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	豚肉、ミートボール（乳・小麦・鶏・豚）、大豆、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、みかん
5	日	お休み				
6	月	やきそば　　くだもの おにぎり（ごま塩） ほうれんそうの白和え みそ汁（冬瓜・えのき）	牛乳 シュガーラスク	焼きそば麺（小麦・大豆）、米、バター（乳）、油、食パン（小麦）	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、えのきだけ、いりごま、たんかん
7	火	ごはん　　みそ汁（じゃが芋・しめじ） 昆布の佃煮　　パイン缶 ササミフライ おでん風煮	牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、じゃがいも、さといも、バター（乳）、パン粉（小麦）、小麦粉、油	牛乳、揚げ豆腐、卵、はんぺん（魚・卵）、みそ、脱脂粉乳、とりささみ	パイナップル、だいこん、にんじん、こんにゃく、しめじ、こんぶ、いりごま
8	水	あわごはん　　くだもの 豚肉ピーマン炒め 蒸ししゅうまい みそ汁（だいこん・わかめ）	野菜てんぷら 小魚（ごま）	米、さつまいも、小麦粉、油、きび	豚肉、みそ、卵、しゅうまい（小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま）、小魚（魚・ごま）	たまねぎ、ピーマン、にんじん、だいこん、たけのこ、いんげん、わかめ、りんご
9	木	お誕生会（お弁当）	まめぴよ カップケーキ	カップケーキ（乳・卵・小麦）		
10	金	麦ごはん　　くだもの さばのみそ煮 パパイヤ炒め みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	麦茶 ライスボール	米、小麦粉、パン粉（小麦）、油、押麦	さば、豚肉、みそ、鶏もも肉、卵	パパイヤ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ミックスベジタブル、バナナ、わかめ、しょうが
11	土	建国記念の日				
12	日	お休み				
13	月	きつねうどん（なると・ねぎ） ごまじゃこサラダ コロッケ くだもの	おにぎり（わかめ） チーズ	うどん（小麦）、米、油、コロッケ（小麦）、ごま油	しらす干し、油揚げ（大豆）、なると（大豆・魚）、チーズ（乳）	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ、みかん、いりごま
14	火	麦ごはん　　くだもの 八宝菜 じゃがいもとポークのはさみ揚げ みそ汁（だいこん・ねぎ）	牛乳 ココアブラウニー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉（小麦）、押麦、ごま油、油、片栗粉、粉糖	牛乳、豚肉、卵、ポーク（乳）、うずらの卵、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、たけのこ、ねぎ、みかん、きくらげ、しいたけ
15	水	ごはん　　みそ汁（豆腐・わかめ） ひじきの佃煮　　くだもの 豚肉の竜田揚げ 麸チャンプルー	牛乳 コーンフレーク プルーン	米、コーンフレーク（乳・大豆）、片栗粉、麸、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	プルーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、ひじき、バナナ、わかめ、にんにく、いりごま
16	木	ハヤシライス ゆで卵 キャベツサラダ くだもの	ヨーグルト レーズンパン	米、ごまドレッシング（ごま・卵）、油、レーズンパン（小麦・乳・大豆）	卵、牛肉、ヨーグルト（乳）	キャベツ、みかん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、いちご

2023年　2月　　予定献立表

この花ナーサリ　・　この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	金	あわごはん　くだもの グルクンのいそべ揚げ 厚揚げと菜の花の炒め物 みそ汁（じゃが芋・しめじ）	野菜ジュース クファジューシー	米、じゃがいも、小麦粉、油、きび	揚げ豆腐、豚肉、みそ、卵、グルクン	なのはな、にんじん、しめじ、にら、しいたけ、ひじき、オレンジ、あおのり
18	土	木の花会　発表会	お菓子 詰め合わせ			
19	日	お休み				
20	月	雑穀ごはん　くだもの 豚肉のしょうが炒め かぼちゃのサラダ みそ汁（とうがん・しめじ）	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、マヨネーズ（ノンエッグ）、きび、押麦、油	牛乳、豚肉、卵、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、とうがん、ピーマン、にんじん、えだまめ、きゅうり、しめじ、ねぎ、しょうが、バナナ
21	火	麦ごはん　くだもの 赤魚とごぼうの煮つけ 切干大根炒め みそ汁（はくさい・えのき）	牛乳 黒糖ぼうろ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、押麦、黒糖、油	牛乳、あかうお、豚肉、みそ、卵	はくさい、切り干しだいこん、ごぼう、こんにゃく、えのきだけ、こんぶ、りんご、しょうが
22	水	沖縄そば ほうれん草のごま和え くだもの	いなり寿司 プルーン	沖縄そば（小麦・大豆）、米、ごま油	豚三枚肉、油揚げ、かまぼこ（大豆・魚）、豚だし骨	ほうれんそう、もやし、にんじん、プルーン、ねぎ、ごま、みかん
23	木	お休み				
24	金	あわごはん　くだもの マーボー豆腐 はるさめサラダ みそ汁（だいこん・わかめ）	牛乳 焼きいも	さつまいも、米、はるさめ、きび、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、みそ、牛豚合びき肉	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ、たんかん
25	土	チャーハン　デザート チキンのから揚げ ごぼうサラダ みそ汁（もずく・ねぎ）	みかん げんまい棒	米、小麦粉、油、マヨネーズ（ノンエッグ）	豚肉、みそ、卵、鶏肉	みかん、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、もずく、ミックスベジタブル、にんじん、ねぎ、にんにく
26	日	お休み				
27	月	食パン　ヨーグルト マカロニポテトグラタン ほうれん草ときのこの炒め物 ミネストローネスープ	まめぴよ 豆腐ドーナツ（きなこ）	食パン、じゃがいも、ホットケーキミックス（小麦・乳）、マカロニ、油、パン粉（小麦）	牛乳、豆腐、鶏肉、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、チーズ（乳）、きな粉、ヨーグルト（乳）	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、ブロッコリー、だいこん
28	火	鶏ごぼうごはん　くだもの 豚肉の野菜巻き 大根の中華和え ゆし豆腐汁（アーサ）	牛乳 蒸しカステラ（バナナ）	米、強力粉（小麦）、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、バナナ、ごぼう、いんげん、きくらげ、みかん、わかめ、あおさ

今年の恵方は“南南東”です

節分には“恵方を向いて、巻きずしを切らずに無言で食べる”という風習があります。恵方とは、歳徳神(としとくじん)という一年を守ってくれる神様がいる方角のこと。恵方巻きを切らずに食べるのは「縁を切らない」という意味があり、無言で食べるのは「福を逃がさない」という意味があるそうです。

一般的に恵方巻は太巻きであることが多いですが、園では子どもたちが食べやすいように細巻きで提供します。今年も1年、皆さんが健康に過ごせますように…☆

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
エネルギー	533 kcal	鉄	2.1 mg
たんぱく質	19.4 g	カルシウム	196 mg
脂質	15.6 g	ビタミンC	25 mg
塩分	2.0 g	食物繊維	4.4 g

※　児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。