

**【2月の目標】**  
 後片付けも  
 しっかり  
 しましょう  
  
**1日(木)**  
**豆まき**  
  
**9日(金)**  
**お弁当の日**  
 愛情弁当お願い  
 致します。フルー  
 ツは、園で出しま  
 すので、おかずの  
 中には入れない  
 で下さい。  
  
**21日(水)**  
**誕生会**  
 ごはんは  
 いりません。  
  
**27日(火)**  
**お別れ会**  
**クッキング(5歳児)**  
 ごはんは  
 いりません。  
 ひまわり組さん  
 は、エプロン、  
**三角巾、マスク**  
 忘れないように  
 して下さい。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤、血や肉になる	黄、熱や力となる	緑、調子をととのえる					
1	木	クッキー 牛乳 豆まき	ポークビーンス マカロニサラダ だいこんスープ みかん	ケチャップ 砂糖 バター マヨネーズ コンソメ	豚肩ロース 大根	米 じゃが芋 マカロニ	人参 玉葱 トマト ピーマン 人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	カスタードパイ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	642cal 22.3g 26.1g 2.9g	415cal 16.7g 21.6g 2.5g
2	金	ビスケット 牛乳	とうふのあげだんご きゅうりとひじきのサラダ たまねぎのみそしる	醤油 塩 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 卵 かにかまぼこ ひじき	米 小麦粉 油 白すりごま	人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	チーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 27.2g 25.9g 2.0g	390cal 22.7g 20.8g 2.4g
3	土	せんべい お茶	マーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 バナナ	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	554cal 19.0g 20.8g 1.4g	346cal 13.6g 17.5g 1.4g
5	月	クッキー 牛乳	カレーにじゃが やさしいサラダ だいこんのみそしる	醤油 みりん カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根	ごはん	ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	642cal 23.0g 24.7g 3.0g	483cal 20.2g 24.6g 3.1g
6	火	せんべい 牛乳	かじきのかわりあげ ほうれんそうのなめたけあえ じゃがいものみそしる みかん	醤油 砂糖 カレー粉 醤油 だし汁 味噌	かじき 卵	米 片栗粉 油 じゃが芋	にんにく 人参 ほうれん草 なめ茸 人参	ごはん	おからマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 26.0g 21.2g 2.9g	342cal 17.8g 18.7g 2.8g
7	水	ビスケット 牛乳	とりにくのごまみやき ブロッコリーのおひたし だいこんのみそしる	味噌 みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ	米 白ごま	人参 ブロッコリー 人参 大根	ごはん	バームクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	608cal 23.7g 19.7g 2.1g	380cal 19.4g 17.8g 2.1g
8	木	せんべい 牛乳	おこのみやきふうたまごやき すきこんぶのもの とうふのみそしる	ソース 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 豚バラ肉 青のり かつお節 すき昆布 かまぼこ 油揚げ 豆腐	米	キャベツ ねぎ 人参 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ミルククッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	637cal 24.6g 28.9g 2.0g	460cal 20.0g 28.1g 2.1g
9	金	クッキー 牛乳 お弁当の日	みかん おちや				みかん	お弁当	プリン ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	294cal 6.6g 8.2g 0.3g	183cal 2.7g 1.6g 0.1g
10	土	せんべい お茶	トマトカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米	玉葱 トマト にんにく バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	527cal 18.0g 19.0g 1.0g	303cal 12.6g 13.2g 0.9g
13	火	クッキー 牛乳	たらのサクサクやき きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	ソース マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	鱈 パン粉 かまぼこ 油揚げ	米	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	じゃがいものクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	566cal 25.6g 22.3g 2.3g	345cal 21.2g 16.9g 2.3g
14	水	ビスケット 牛乳	オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン チーズ	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	だいずスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	650cal 21.3g 28.1g 2.5g	405cal 16.6g 24.2g 2.7g
15	木	せんべい 牛乳	とりにくのすぶたふう もやしサラダ とうふのみそしる	ケチャップ 酢 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	人参 玉葱 生姜 ピーマン 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	652cal 25.4g 28.8g 3.1g	456cal 20.8g 27.8g 3.1g
16	金	クッキー 牛乳	ハヤシライス バナナ おちや	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 20.3g 26.1g 2.7g	397cal 15.1g 21.7g 2.8g
17	土	せんべい お茶	とうふのカレーに オレンジ ぎゅうにゅう	カレールー 鶏ガラ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン オレンジ	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 17.0g 17.3g 0.8g	424cal 11.5g 13.8g 0.5g
19	月	ビスケット 牛乳	ギョウザ ひじきに とうふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	ギョウザ かまぼこ 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ	米	人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	くろゴママフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	536cal 23.3g 22.6g 2.1g	316cal 18.7g 17.2g 2.0g
20	火	せんべい 牛乳	かじきのごまケチャップあえ はるさめサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき 油揚げ	米 白ごま 小麦粉 片栗粉 油 春雨 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 きゅうり 人参	ごはん	マドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	689cal 26.7g 28.8g 3.2g	502cal 22.2g 26.8g 3.0g
21	水	クッキー 牛乳 誕生会	こんぶごはん まつかぜやき ブロッコリーのおかかあえ とんじり	醤油 みりん 味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 刻み昆布 鶏ひき肉 卵 牛乳 かつお節 かまぼこ 豚バラ肉 豆腐	米 パン粉 白ごま 糸コン	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 大根 ごぼう しめじ 白菜 葱 イチゴ	こんぶ ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	666cal 31.8g 26.6g 3.6g	339cal 12.2g 8.2g 3.7g
22	木	せんべい 牛乳	おからハンバーグ ほうれんそうのごまあえ たまごスープ	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 コンソメ	豚ひき肉 卵 おから 牛乳 卵	米 片栗粉 白すりごま	玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	550cal 19.5g 14.5g 2.7g	337cal 13.9g 11.3g 3.1g
24	土	クッキー お茶	ミートソースごはん バナナ ぎゅうにゅう	コンソメ ケチャップ	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	565cal 14.9g 13.9g 1.4g	183cal 6.1g 6.5g 1.2g
26	月	ビスケット 牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのサラダ たまねぎのみそしる	塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 わかめ	米	人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 26.8g 23.5g 2.3g	373cal 22.7g 18.7g 2.6g
27	火	クッキー 牛乳	カレーライス ふくじんづけ フルーツポンチ	カレールー 砂糖	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 根菜 みかん缶 バイン缶 バナナ イチゴ	ごはん	カステラ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	617cal 16.5g 16.4g 1.9g	382cal 10.9g 9.9g 1.9g
28	水	せんべい 牛乳	わかめいりたまごやき もやしに じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉	米	玉葱 にんにく 生姜 人参 ブロッコリー コーン 人参 白菜	ごはん	ミニクリームパン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	574cal 20.9g 16.1g 2.8g	371cal 16.6g 14.2g 2.9g
29	木	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき もやしに じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり もやし 人参	ごはん	ワッフル ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	558cal 17.5g 16.2g 1.8g	318cal 11.6g 9.6g 1.9g