

令和5年2月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる	
1	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	れんこんいりハンバーグあますあん キャベツのツナあえ、ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マカロニきなこ	豚挽肉、豆腐、豆乳 ツナ、牛乳、きな粉	米、麦、パン粉 三温糖、マカロニ	れんこん、玉葱、キャベツ 人参、しめじ、パイン	
2	木	むぎちゃ くだもの	ごはん	さかなのカレーふうみやき、やさいおかかあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイーツポテト	魚切り身、豆腐 卵、牛乳	米、麦、油 米粉スイーツポテト	もやし、ほうれん草 人参、みつば	
3	金	むぎちゃ おかし	ごはん	だいすいりじゃこごはん、いわしのつみれじる そくせきづけ、せつぶんデザート	ぎゅうにゅう マーラーカオ	福豆、ちりめんじゃこ つみれ、豆腐、油あげ、牛乳	米、里芋、豆乳プリン マーラーカオ	人参、みつば、大根、牛蒡 葱、しめじ、キャベツ、きゅうり	
6	月	むぎちゃ おかし	ごはん	しめじとぶたにくのカレー、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油	玉葱、人参、しめじ きゅうり、果物	
7	火	むぎちゃ ヨーグルト	パン	とりのレモンづけ、ブロッコリーサラダ やさいコンソメスープ	ぎゅうにゅう くだもの	鶏肉、ベーコン 牛乳	パン、片栗粉、油 三温糖、マヨネーズ	レモン、ブロッコリー、人参 きゅうり、キャベツ、玉葱、果物	
8	水	むぎちゃ おかし	ごはん	やさざかな、れんこんとごぼうのきんぴら とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、ちくわ 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、ごま油 米粉スティックケーキ	れんこん、牛蒡、人参 玉葱、えのき	
9	木	むぎちゃ おかし	ごはん	だいすいりドライカレー、ブロッコリーおかかあえ くだもの、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、むぎちゃ たねなしブルー	豚挽肉、大豆水煮 粉チーズ、牛乳、ヨーグルト	米、麦、油	玉葱、ピーマン、人参、エリンギ、トウ モロコシ、アボカド、梨、りんご、バナナ	
10	金	むぎちゃ ヨーグルト	めん	ごもくうどん、あおなおひたし チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、油揚げ なると、チーズ、牛乳	うどん、ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物	
11	土	けんこくきねんび 							
13	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーボとうふ、ブロッコリーのごまあえ ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、麦、油 三温糖、ごま油	玉葱、ニラ、しめじ ブロッコリー	
14	火	むぎちゃ おかし	パン	さかなのごまフライ、キャベツのサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ やきおにぎり	魚切り身、卵 ハム、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 チーズ、焼きおにぎり	キャベツ、コーン きゅうり、果物	
15	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	れんこんいりハンバーグあますあん キャベツのツナあえ、ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう かきなむしばん	豚挽肉、豆腐、豆乳 ツナ、牛乳	米、麦、パン粉 三温糖、蒸しパンミックス	蓮根、玉葱、キャベツ、人参 しめじ、パイン、かき菜	
16	木	むぎちゃ くだもの	ごはん	さかなのカレーふうみやき、やさいおかかあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイーツポテト	魚切り身、豆腐 卵、牛乳	米、麦、油 米粉スイーツポテト	もやし、ほうれん草 人参、みつば	
17	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ブルコギどん、そくせきづけ わかめスープ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	豚肉、牛乳	米、ごま油、三温糖 焼きドーナツ	玉葱、人参、ニラ キャベツ、きゅうり、葱	
20	月	むぎちゃ おかし	ごはん	しめじとぶたにくのカレー、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油	玉葱、人参、しめじ きゅうり、果物	
21	火	むぎちゃ ヨーグルト	パン	とりのレモンづけ、ブロッコリーサラダ やさいコンソメスープ	ぎゅうにゅう くだもの	鶏肉、ベーコン 牛乳	パン、片栗粉、油 三温糖、マヨネーズ	レモン、ブロッコリー、人参 きゅうり、キャベツ、玉葱、果物	
22	水	むぎちゃ おかし	ごはん	やさざかな、れんこんとごぼうのきんぴら とうふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、ちくわ 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、ごま油 米粉スティックケーキ	れんこん、牛蒡、人参 玉葱、えのき	
23	木	てんのうたんじょうび 							
24	金	むぎちゃ ヨーグルト	めん	ごもくうどん、あおなおひたし チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏肉、油揚げ なると、チーズ、牛乳	うどん、ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物	
27	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーボとうふ、ブロッコリーのごまあえ ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、麦、油 三温糖、ごま油	玉葱、ニラ、しめじ ブロッコリー	
28	火	むぎちゃ おかし	パン	さかなのごまフライ、キャベツのサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ やきおにぎり	魚切り身、卵 ハム、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油 チーズ、焼きおにぎり	キャベツ、コーン きゅうり、果物	

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)



※都合により献立を変更することがあります。

【寒さに負けずのりきりましょう】

暦のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。空気が乾燥して流行りやすくなります。室内の換気と加湿を心がけて冬を乗り切りましょう。

【体が温まる食事をとろう】

低体温の子どもが増えていそうです。体温が低いと免疫力が低下するので体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて免疫力を高めましょう。

◎こんな食材がおすすめ

- ・肉や魚(たんぱく質)…鶏肉、鮭、まぐろ、さばなど。・色の濃い葉野菜など(ビタミンA)…ほうれん草、こまつな、ブロッコリーなど。
- ・根菜類(ビタミンC)…人参、牛蒡、蓮根、里芋など。・発酵食品(整腸作用)…みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなど。・香辛料(血行促進)…生姜、ニンニクなど。

	2月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		456	576
たんぱく質 g		20.2	26.7
脂質 g		14.9	21.2
カルシウム g		221	330
鉄 mg		2.2	2.6
ビタミンC mg		28	34
食塩相当量 g		1.5	1.9