令和６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	木	むぎちゃ くだもの	ごはん	とりのしょうがやき、やさいおかかあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう クレープ	鶏肉、豆腐、卵 牛乳	米、麦、油 米粉クレープ	もやし、ほうれん草 人参、小葱
2	金	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりドライカレー いわしのつみれスープ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	豚挽肉、大豆水煮、粉チーズ 鰯つみれ、ベーコン、牛乳	米、麦、油 マーラーカオ	玉葱、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参 ｴﾘﾝｷﾞ、干しﾌﾞﾄﾞｳ、ｷｬﾍﾞﾂ
5	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	むぎちゃ 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
6	火	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	とりのレモンづけ、きりぼしだいこんサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう くだもの	鶏肉、ハム ベーコン、牛乳	パン、片栗粉、油 三温糖、マヨネーズ	切干大根、コーン、きゅうり 白菜、人参、玉葱、果物
7	水	むぎちゃ おかし	ごはん	やきざかな、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、油揚げ、牛乳	米、麦、ごま油 米粉スティックケーキ	蓮根、牛蒡、人参 玉葱、えのき
8	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ビビンバどん、ブロッコリーおかかあえ くだもの	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、卵 牛乳	米、麦、ごま油 油、三温糖	もやし、ほうれん草 人参、ブロッコリー、果物
9	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	生うどん ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
12	月	けんこくきねんのひ						
13	火	むぎちゃ おかし	パ　ン	さかなのごまフライ、きゃべつのサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ｾﾙﾌﾗｯﾌﾟおにぎり	魚切り身、卵、ハム 牛乳	パン、小麦粉、油、パン粉 マヨネーズ、米	キャベツ、コーン きゅうり、果物
14	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ずあん やさいのツナあえ、ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう きなこのとうふいりむしパン	豚挽肉、豆腐、豆乳 ツナ缶、牛乳、きな粉	米、麦、パン粉、油 三温糖、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉	蓮根、玉葱、キャベツ 人参、しめじ、パイン
15	木	むぎちゃ くだもの	ごはん	とりのしょうがやき、やさいおかかあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう クレープ	鶏肉、豆腐、卵 牛乳	米、麦、油 米粉クレープ	もやし、ほうれん草 人参、小葱
16	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ わかめスープ	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	豚肉、牛乳	米、油、三温糖 米粉スイートポテト	りんご、玉葱、ﾋﾟｰﾏﾝ キャベツ、きゅうり、葱
19	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	むぎちゃ 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
20	火	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	とりのレモンづけ、きりぼしだいこんサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう くだもの	鶏肉、ハム ベーコン、牛乳	パン、片栗粉、油 三温糖、マヨネーズ	切干大根、コーン、きゅうり 白菜、人参、玉葱、果物
21	水	むぎちゃ おかし	ごはん	やきざかな、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、油揚げ、牛乳	米、麦、ごま油 米粉スティックケーキ	蓮根、牛蒡、人参 玉葱、えのき
22	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ビビンバどん、ブロッコリーおかかあえ くだもの	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、卵 牛乳	米、麦、ごま油 油、三温糖	もやし、ほうれん草 人参、ブロッコリー、果物
23	金	てんのうたんじょうび						
26	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 ごま油、三温糖	玉葱、にら、しめじ ブロッコリー
27	火	むぎちゃ おかし	パ　ン	さかなのごまフライ、きゃべつのサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ｾﾙﾌﾗｯﾌﾟおにぎり	魚切り身、卵、ハム 牛乳	パン、小麦粉、油、パン粉 マヨネーズ、米	キャベツ、コーン きゅうり、果物
28	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ずあん やさいのツナあえ、ベビーパイン、むぎちゃ	ぎゅうにゅう かきなむしパン	豚挽肉、豆腐、豆乳 ツナ缶、牛乳	米、麦、パン粉、油 三温糖、蒸しパンミックス粉	蓮根、玉葱、キャベツ 人参、しめじ、パイン、かき菜
29	木	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	生うどん ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、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。

２月分平均	３才未満児	３才以上児
エネルギーkcal	464	584
たんぱく質　g	19.5	25.9
脂　質　g	15.7	22.2
カルシウム　g	215	323
鉄　mg	1.9	2.2
ビタミンC　mg	23	29
食塩相当量　g	1.5	1.9

【１年でいちばん寒い季節です】

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、１年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

【節分】

冬の節が終わり、春の節に移る季節の変わり目の日。季節の変わり目の生じる邪気（鬼）を追い払う意味で「豆まき」を行います。一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年齢の数だけ豆を食べることで厄除けをします。また、この日に「恵方巻」を吉方（2024年は、東北東やや東）を向いて食べると縁起がよいとされています。

【プルーン】

プルーンは生のほか、半生のドライフルーツ、ペースト状に加工されたものが流通しています。誤嚥を防ぐため、種をとって食べさせましょう。ドライフルーツは刻んでサラダやｸｯｷｰ、ｹｰｷに使用するほか煮てソースにするのもおすすめ。ドライプルーンはそのままおやつに出すと噛みちぎる練習にもなります。栄養面では、β-カロテン、食物繊維、鉄が生よりも多く含まれています。