



2月給食予定献立表



R8年
釧路市
こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ま しい主食
		汁もの	主菜	副食 ※()内の果物は3歳未満児。	おやつ	主食	おやつ	
2	月	玉葱のみぞ汁	回鍋肉	南瓜のミルク煮 枝豆	牛乳 バナナ	牛乳 おかし	鮭ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
3	火	大豆カレー		菜の花あえ(小松菜) チーズ	牛乳 キウイフルーツ	★イチゴジャムのマフィン	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
4	水	ポテトスープ	さばのみぞ煮	ほうれん草と春雨のナムル風 ブロッコリー	牛乳 オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 みかん ごはん
5	木	豆腐とわかめのみぞ汁	シンガポールジンジャーチキン	さつま芋のレモン煮 きゅうりと人参のおかか和え	牛乳 バナナ	★ホットケーキ	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
6	金	ジュリアンスープ	南瓜のそぼろ煮	炒り卵 ワカメともやしのナムル	牛乳 バナナ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	番茶 オレンジ ごはん
7	土	スパゲティミートソース		気になる野菜ジュース(アップルキヤロット)	牛乳 バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ パン
9	月	かき玉汁	鶏肉のマーレード焼	昆布とごぼうのきんぴら 小松菜の納豆和え	牛乳 バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
10	火	豚汁	タラの香味焼	かぼちゃとコーンのクリーム和え 切干大根の梅サラダ	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 おかし	ひじきごはん	牛乳 バナナ ごはん
12	木	ラーメン汁	カレー味のマーボー大根	スティック胡瓜	牛乳 バナナ	★マシュマロサンド	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
13	金	コーンポタージュ	おからハンバーグ	胡瓜の酢の物 トマト	牛乳 バナナ	クラッカー ★ココアプリン	ごはん	番茶 オレンジ ごはん
14	土	五目うどん		ヨーグルト(ヤクト元氣)	牛乳 バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
16	月	豆苗と卵のみぞ汁	あんかけ豆腐	じゃがいもの和風サラダ スティック胡瓜	牛乳 バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
17	火	根菜のポトフ	鮭のバンバンジー焼	高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
18	水	クラムチャウダー	チキン照り焼き	小半天といんげんの煮物 小松菜のきのこあえ	牛乳 オレンジ	★フルーツポンチ クラッcker	ごはん	番茶 キウイ ごはん
誕生会	19	木	春雨スープ	ヒレカツ	キャベツのおかかあえ トマト	牛乳 豆乳プリン	牛乳 おかし	牛乳 バナナ ◎いりません
20	金	小松菜のみぞ汁	肉じゃが	和風スパゲッティサラダ 白菜のお浸し	牛乳 バナナ	★きなこラスク	わかめごはん	牛乳 オレンジ ごはん
21	土	ちゃんぽん風うどん		プリン	牛乳 バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
24	火	吉野汁	豚肉のごまだれ(しゃぶしゃぶ風)	じゃが芋のミルク煮 ほうれん草のお浸し	牛乳 みかん	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
25	水	なめこと豆腐のみぞ汁	チンジャオロース	南瓜の煮物 大根の酢の物	牛乳 オレンジ	牛乳 ★ロッククッキー	牛乳 しづくごはん	牛乳 キウイ ごはん
26	木	キノコスープ	マカロニ米粉グラタン	小松菜ののりあえ トマト	牛乳 リンゴ (バナナ)	牛乳 おかし	牛乳 ごはん	番茶 バナナ ごはん
27	金	キャベツと油揚げのみぞ汁	はんぺんのチーズフライ	ふろふき大根 きゅうりと人参のおかか和え	牛乳 バナナ	牛乳 ★コーンお焼き	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
28	土	鶏ごぼうパスタ		気になる野菜ジュース(アップルキヤロット)	牛乳 バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ パン

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせてください。

○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。



2月3日節分

【2月栄養価】	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1～2歳児	476kcal	18.0g	14.7g	1.3g
◎3～5歳児	420kcal	18.7g	17.0g	1.5g

節分は立春の前日、大寒の末日で冬の節が終わって、春の節に移る時を言います。

悪いことや厄を鬼にたとえ、それを追い払う目的で豆をまきます。

節分に大豆をまくのは「まめに暮らせるように」という意味と、豆まきのあと、豆を年の数+1個たべて「一年幸福が続きますように」というねがいをこめるためです。

