



## 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	玉葱のみそ汁	回鍋肉	南瓜のミルク煮 枝豆	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	バナナ	牛乳 ★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	さばのみそ煮	ほうれん草と春雨のナムル風 ブロッコリー	オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 みかん	ごはん
5 木	豆腐とわかめのみそ汁	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	バナナ	牛乳 ★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	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・トマト)	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・マレード焼	昆布とごぼうのきんぴら 小松菜の納豆和え	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	バナナ	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 胡瓜の酢の物	バナナ	牛乳 ★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	トマト	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(ヤクルト元気)	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
16 月	豆苗と卵のみそ汁	あんかけ豆腐	じゃがいもの和風サラダ スティック胡瓜	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	バナナ	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	オレンジ	★フルーツポンチ クラッカー	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	豆乳プリン	牛乳 おかし	ビビンバ炒め丼	牛乳 バナナ	◎いりま せん
20 金	小松菜のみそ汁	肉じゃが	和風スパゲティサラダ 白菜のお浸し	バナナ	牛乳 ★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	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	みかん	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
25 水	なめこ豆腐のみそ汁	チンジャオロース	南瓜の煮物 大根の酢の物	オレンジ	牛乳 ★ロッククッキー	しらすごはん	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	リンゴ (バナナ)	ヤクルトジョア80(マスカット) おかし	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
27 金	きゃべつと油揚げのみそ汁	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	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・トマト)	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

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。



【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