



# 2月給食予定献立表



R3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		おやつ	主食	
1	月	玉ねぎのみそ汁	回鍋肉	ブロッコリー さつまいものクリーム煮	パン	牛乳 おかし	ひじき ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
2	火	大豆カレー	ひじきサラダ	チーズ	ナシ	牛乳 ★コーンお焼き	ごはん	牛乳 ミカン ごはん
3	水	ジュリアンスープ	マカロニ米粉 グラタン	トマト 小松菜とツナの酢味噌和え	キウイ	クラッカー ★ヨーグルトケーキ	鮭ごはん	番茶 バナナ ごはん
4	木	切干大根の みそ汁	わかさぎの天ぷら	南瓜のミルク煮 胡瓜と人参のおかか和え	ミカン	ヤクルト400LT おかし	ごはん	番茶 リンゴ ごはん
5	金	かき玉汁	たらの みそマヨネーズ焼	小松菜の納豆和え 昆布とごぼうのきんぴら	バナナ	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	ごはん	牛乳 ミカン ごはん
6	土	スパゲティ ミートソース	気になる野菜 ジュース	リンゴ		牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ パン
8	月	コーンポタージュ	おからハンバーグ	ひじきのマリネ	ミカン	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
9	火	ラーメン汁	豚肉とキャベツの 味噌炒め	たたき胡瓜	バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 ナシ ごはん
10	水	えのきと わかめのみそ汁	燻魚(シュンユイ)	五目きんぴら ほうれん草と春雨のナムル風	パン	ヤクルト400LT おかし	さつまいも ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
12	金	かぼちゃの 豆乳味噌スープ	鶏肉のごまソース焼	白菜のおかか和え 昆布と椎茸の佃煮	キウイ	牛乳 ★あん団子	菜の花 ごはん	牛乳 ミカン ごはん
13	土	五目うどん	ヤクルト元氣 ヨーグルト	リンゴ		牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
15	月	吉野汁	ほうれん草と豚肉の ごまだれ和え	キャベツの炒め煮 ゆで卵	ミカン	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
16	火	小松菜のみそ汁	チンジャオロース	わかめともやしのナムル かぼちゃのオープン焼	キウイ	牛乳 ★カリカリトースト	小松菜 しらすごはん	牛乳 バナナ ごはん
17	水	なめこと 豆腐のみそ汁	焼き鮭	ブロッコリーしょうが和え ごぼうのサラダ	バナナ	牛乳 ★フルーツケーキ	ごはん	牛乳 ミカン ごはん
誕生会	18	ピビンバ炒め丼 春雨スープ	ヒレカツ ドレッシングサラダ	トマト 豆乳プリン		牛乳 おかし	ピビンバ 炒め丼	牛乳 リンゴ ◎ いりません
19	金	豆腐と わかめのみそ汁	シンガポール ジンジャーチキン	切干大根の和え炒め 納豆	ナシ	★フルーツポンチ (ミルク寒入り)・クラッカー	ごはん	番茶 キウイ ごはん
20	土	ちゃんぽん風 うどん	プリン	リンゴ		牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
22	月	豆苗と卵のみそ汁	あんかけ豆腐	春雨サラダ じゃが芋の甘味噌焼	オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
24	水	豚汁	たらひの昆布入り フワフワフリット	和風スパゲティサラダ 枝豆	パン	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 ミカン ごはん
25	木	ごぼうチャウダー	豚肉の カレーパン粉焼き	南瓜とコーンのクリーム和え 切干大根の炒め煮	バナナ	クラッカー ★ココアプリン	塩昆布 ごはん	番茶 キウイ ごはん
26	金	大根のみそ汁	チキンソテー ポン酢かけ	青菜のじゃこ和え ジャーマンポテト	リンゴ	牛乳 ★きなこラスク	枝豆 ごはん	牛乳 パン ごはん
27	土	鶏ごぼうパスタ	気になる野菜 ジュース	リンゴ		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。

今年は節分の日が変わっています！

## ◎ 2月栄養価

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1～2歳児	501kcal	19.4g	16.4g	1.4g
◎3～5歳児	433kcal	19.9g	18.3g	1.5g



## 2月2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。