



令和3年 2月 献立表



2月からありんこ1歳児クラスの午前おやつは牛乳のみとなります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

		午前おやつ 0~1歳児クラス	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物	脂質	たんぱく質	ビタミン	アレルギー			
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)		(力になる 黄の食品)	(血になる 赤の食品)	(体を整える 緑の食品)	卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	くるみ アーモンド ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児								
1	15	0歳児クラス 牛乳 お菓子	ぎゅうにゅう こくとうロール	むぎちや	487	389	18.6	14.9	22.6	18.1	1.9	1.5	こくとう ロール	ベーコン	はくさい	1歳児 クラス~ ○	○	○		
		1歳児クラス 牛乳	ふゆやさいグラタン はるさめスープ	さんまのかぼやきたきこみごはん																
3	17	0歳児クラス 牛乳 お菓子	ぎゅうにゅう こくとうロール	むぎちや	450	362	14.9	12.0	17.1	14.0	2.1	1.6	スパゲティー	ぶたひきにく	だいこん	○	○			
		1歳児クラス 牛乳	ミートソーススパゲティー だいこんサラダ オニオンスープ	しおこんぶごはん																
4	18	0歳児クラス 牛乳 お菓子	ぎゅうにゅう こくとうロール	むぎちや	487	389	18.6	14.9	22.6	18.1	1.9	1.5	こくとう ロール	ベーコン	はくさい	1歳児 クラス~ ○	○			
		1歳児クラス 牛乳	ふゆやさいグラタン はるさめスープ	なめこにゆうめん																
5	19	0歳児クラス 牛乳 お菓子	ハヤシライス	むぎちや	466	372	15.8	12.7	10.3	8.2	2.2	1.7	ごはん	ぎゅうにく	ほうれんそう	○	○			
		1歳児クラス 牛乳	ポパイサラダ ラッシー	0歳児クラス むぎちや 1歳児クラス~ らっしー キャロットドーナッツ																
6	20	0歳児クラス 牛乳 お菓子	じゃこふりかけ とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう	449	359	17.6	14.1	14.4	11.5	2.3	1.8	ごはん	とりひきにく	サラダな	○	○	○	※	
		1歳児クラス 牛乳	サラダな ポテトサラダ みそしる	おかし フルーツ																
7	21	0歳児クラス 牛乳 お菓子	さけふりかけ なすのにくみそいため	ぎゅうにゅう	415	322	9.4	7.5	12.6	10.3	1.5	1.2	ごはん	とりひきにく	なす	○	○	○		
		1歳児クラス 牛乳	ポテトサラダ すましじる	ガーリックマヨトースト																
8	22	0歳児クラス 牛乳 お菓子	うめごはん ちくわのいそべあげ	0,1歳児クラス ラッシー リッツサンド	385	306	13.1	10.4	8.0	6.2	2.4	1.9	ごはん	ちくわ	にんじん	○	○	○		
		1歳児クラス 牛乳	サラダな わかめのすのもの みそしる	2歳児クラス~ むぎちや ヨーグルト リッツ																
9	23	0歳児クラス 牛乳 お菓子	さんしょくどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	360	288	14.7	11.7	8.1	6.5	1.8	1.4	ごはん	とりひきにく	ほうれんそう				※	
		1歳児クラス 牛乳	だいこんめし ぶりのてりやき	ぎゅうにゅう																
10	24	0歳児クラス 牛乳 お菓子	だいこんめし ぶりのてりやき	ぎゅうにゅう	407	311	17.5	13.8	10.9	8.7	2.3	1.9	ごはん	ぶり	こまつな	○	○			
		1歳児クラス 牛乳	サラダな こまつなのごまずあえ みそしる	ビーフン																
11	25	0歳児クラス 牛乳 お菓子	ぎゅうにゅう ナポリタンドッグ	むぎちや	496	397	19.5	15.6	17.4	13.9	1.8	1.4	ドッグパン	ハム	ブロッコリー	1歳児 クラス~ ○	○			
		1歳児クラス 牛乳	ブロッコリーのフレンチサラダ とうにゅうコーンスープ	とりごぼうピラフ																
12	26	0歳児クラス 牛乳 お菓子	しおラーメン れんこんのたらマヨあえ	10日 0歳児クラス むぎちや 1歳児クラス~ らっしー アメリカドッグ	10日 463	370	15.2	12.2	17.2	13.8	2.4	2.0	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ	○	○	○		
		1歳児クラス 牛乳	10日 マンゴーラッシー (0歳児クラス ラッシー) 24日 やさいジュース (0歳児クラス りんごジュース)	24日 ぎゅうにゅう クレープ	24日 385	308	9.7	7.8	10.9	8.7	2.1	1.7								
13	27	0歳児クラス 牛乳 お菓子	ぶたきつね	ぎゅうにゅう	425	335	15.8	12.4	13.2	10.7	1.3	1.7	ごはん	ぶたひきにく	にら	※	○	※	※	
		1歳児クラス 牛乳	サラダな ミニトマト けんちんじる	おかし フルーツ																
14	28	0歳児クラス 牛乳 お菓子	バレンタインカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	466	373	11.1	8.9	8.7	6.9	2.2	1.8	ごはん	とりにく	レタス	○	○			
		1歳児クラス 牛乳	やさいジュース (0歳児クラス りんごジュース)	0~2歳児クラス いちごむしパン 3歳児クラス~ ココアむしパン																
15	29	0歳児クラス 牛乳 お菓子	カツカレー マンゴーラッシー	0歳児クラス むぎちや 1歳児クラス~ らっしー 0,1歳児クラス シュガートースト 2歳児クラス~ ココアトースト	545	430	16.2	13.0	15.6	11.9	2.0	1.6	ごはん	ぶたにく	たまねぎ	○	○			
		1歳児クラス 牛乳	かいそうサラダ (0歳児クラス ラッシー)																	
16	30	0歳児クラス 牛乳 お菓子	マーボー豆腐どんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	323	279	11.9	9.4	8.0	5.5	2.0	1.5	ごはん	ぶたひきにく	ピーマン			※		
		1歳児クラス 牛乳	おにおおむぎめん																	
17	31	0歳児クラス 牛乳 お菓子	おにおおむぎめん	むぎちや	425	340	13.4	10.7	16.1	12.9	2.2	1.9	おにおおむぎめん	あぶらあげ	レタス	○	0,1歳 クラス ○			
		1歳児クラス 牛乳	だいずとさつまいもサラダ みかんゼリー	えほうまき																

★今年の節分は2月2日(火)です!

(節分が2月2日になるのは124年ぶり)
今年の恵方は南南東です。



はじまりは?

季節の分かれ目の邪気ばらいをします



「節分」とは季節の分かれ目という意味で、本来は年に4回ですが、旧暦では春が1年の始まりとされていたため、立春の前日の「節分」が特に大切にされました。季節の分かれ目には邪気が出るとされ、邪気ばらいをするようになりました。

なぜ豆をまくの?

昔は穀物には魔除けの力があると考えられ、穀物である豆には霊力が宿り、邪気をはらう力があるとされていました。

2月12日(金)はバレンタインメニューです! お楽しみに♪



※2月のお弁当の日はありません。

献立は都合により変更する場合があります。